

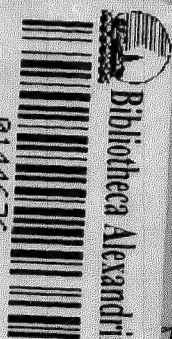
صباحي الجيار

كيف تقوى ذاكرتك



- المبرق في النبوة اختيار
- قصة عربية
- حلاله حجر النكرة
- ساعد نفسك على
- تنمية الذاكرة
- ...

0144676



Bibliotheca Alexandrina



دار المعارف



كتاب المعارف الطبى

## كيف تقوى ذاكرتك

ترجمة: صبحى الجيار



دارالمعارف

---

الناشر : دار المعارف ١١١٩ كورنيش النيل - القاهرة - ج . م . ع .

## كان على طرف لسانى

كل عام، تصدر كتب جديدة تُعَدُّ «بذاكرة ممتازة» فى عشرين يوماً. وبرغم هذا فإن ملايين الطلبة يرسبون فى امتحاناتهم، إما لأنهم لا يُعَدُّون أنفسهم للاحتفاظ بالمواد التى يدرسونها فى ذاكرتهم، أو لأن ذاكرتهم تتخلى عنهم عندما يواجهون امتحانيهم.

أعداد ضخمة من البشر يشكون من أنه ليست لهم ذاكرة. ولكن فئة قليلة جداً من الناس يشكون من ذكائهم!.. هل لاحظت ذلك؟. هذه العبارة متناقضة فى ظاهرها، لكنها قد تكون صحيحة، لأنه إذا لم يكن هناك من هو مسئول عن ذكائه، فإن كل شخص يكون مسئولاً إلى درجة ما عن ذاكرته، التى هى - بالنسبة لأشخاص كثيرين - تشبه حقلاً تركه الحُرَّاث بعد حرثه لينال قسطاً من الراحة.

هناك بالتأكيد بعض الذكريات فوق العادية. ففى البرامج التليفزيونية التى تُجرى فيها امتحانات سريعة موجزة، يصفق الجمهور للمتنافسين الذين يجيبون - من الذاكرة - على الأسئلة المطردة الصعبة. هل هى ذاكرة مذهلة كما تبدو فعلاً؟ كلا.. على

الإطلاق. فبخلاف حالات استثنائية قليلة، كلنا نستطيع أن نكتسب ذاكرة ممتازة.

ما هي الدوافع التي تسنح المتسابقين؟ إنها الجوائز، النقود، التصفيق والإعجاب.. إلخ.. كذلك الحمس، الذى يدفع الناس إلى دراسة تفاصيل الموضوع الذى يستحوذ على خيالهم.

نريد أن نؤكد هذه النقطة.. إنك لن تستطيع أن تملك أية «ذاكرة» جديرة بهذا الاسم بدون اهتمام حقيقى. وكقاعدة عامة، إننا نتذكر فقط ما يروقنا.

أناس كثيرون يشكون من أنه ليست لديهم ذاكرة، وأنهم لا يتحققون مما يقولون. لو أنهم فاقدو الذاكرة حقاً ما استطاعوا أن يعيشوا. فإن الذاكرة هي التي تمكننا من أن نقرأ. ونكتب، ونجرى العمليات الحسابية وننمى فى أنفسنا آلاف العادات اللا واعية. وبدون ذاكرة، لا يمكن أن يكون لدينا إدراك أو فهم. لأننا فى كل لحظة سوف ننسى ما حدث فى اللحظة السابقة. لذلك فإننا فى كل لحظة من حياتنا ندرب ذاكرتنا.. سواء شئنا أم لم نشأ. إذن فلماذا لا نذهب فى هذا التدريب إلى مدى أبعد، بحيث نكتسب ذاكرة تزداد طواعية باطراد؟

إن الذاكرة تشبه العضلة. إذا دربناها فإنها تنمو وتزدهر، وإذا لم نرعاها ونعني بها، فإنها تذوى وتضعف. أناس كثيرون يظنون أن

الذاكرة «هبة» مقصورة على أفراد قليلين ، حَبَاهُمْ بها الله. ويتخيلون أنها صفة مميزة، كل منا يملكها أو لا يملكها بدرجة أكبر أو أقل.

يجب أن نؤكد هنا.. أن الذاكرة لا تأتي من القمر. إن عملها وقدرتها يتوقفان - قبل كل شيء - على الصحة الجسدية والعقلية. ليس علينا إلا أن نفكر فقط فى الامتحانات التى أخفقت من خلال العصبية والإرهاق.. إلخ، وحيث تكون المادة لدى التلاميذ عند أطراف أصابعهم، وإذا واجهوا ممتحنينهم، يملكهم الرعب، ويعوق شخصيتهم رد الفعل الانفعالى، وتصبح الذاكرة كَهْفًا مظلمًا لا ينبثق منه شيء.

وهذا يبرهن على أن الذاكرة تعتمد على العمل الإجمالى للآلة البشرية، وأن تدريب ذاكرة إنسان تعنى تدريب شخصيته كلها. عندما نكبر، تصبح الموضوعات المطلوب دراستها أكثر عددًا. وكثير منها لا يكون مثيرًا على الإطلاق. فإذا كان الأمر كذلك، فماذا يمكن أن نفعل - مع ذلك - كى نتذكر؟ - إن كل ما نستطيع أن نفعله هو أن ندرب ذاكرتنا فى دأب وصبر، يومًا بعد يوم. هل هذا أمر صعب؟ كلا على الإطلاق. هل هى مهمة طويلة؟ إن طولها لا يحتاج لجهد استثنائى. هل النتائج مضمونة؟ نعم.. مضمونة تمامًا.

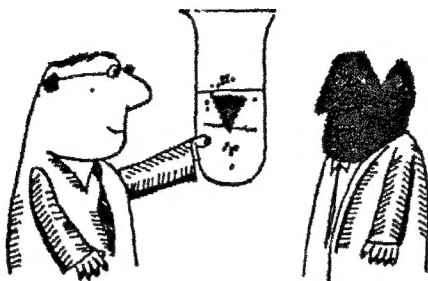
إن الذاكرة حيوان صعب المراس، يجب أن نحافظ على سيره فى الطريق الصحيح. والذاكرة آلة يجب أن تُدار برفق. ويجب أن تُصان.

إن تنمية ذاكرتك تعنى تنمية قدرتك على الفهم، وتنمية قدرتك على التمييز والمقارنة، وتنمية قدرتك على التركيز، وعلى إيجاد هدف فى الحياة، والبحث عن معنى لكل فعل تؤديه.

إن الغرض من هذا الكتاب، هو مساعدتك على تنمية موهبة طبيعية يملكها الجميع . ولكن كثيرين يسمحون لها أن تبقى معطلة غير منتجة.

هذا الكتاب أيضاً ينشد توضيح أن الذاكرة ليست بقرة مقدسة، موقوفة على فئة قليلة من العباقرة، ولكنها فقط مثل ذلك الحيوان صعب المراس الذى ذكرته، والذى لا يحب شيئاً أكثر من حبه للشرود.





## ذاكرتك فى أنبوبة اختبار

اقترح أن تبدأ باختبار هذه الموهبة الغريبة التى نسميها.. ذاكرة.  
اجلس على كرسي مريح.. استرخ.. خذ قلمًا وامسك ساعتك.

### اختبار الوجوه:

فى صفحة مقبلة سوف تجد رسمًا تخطيطيًا يحوى اثنى عشر  
وجهًا. وعليك أن تفعل الآتى:

ضع ساعتك أمامك. انظر إلى الوجوه حسب الوقت المحدد.  
(وانظر إلى الأرقام التى تحتها). وبعد ذلك اكتب اسم كل شخص  
أمام رقمه فى الجدول الأسفل.  
والآن..

● هل أنت مستعد؟

إذن اقلب الصفحات حتى تصل إلى صفحة (٣٥).

## نتيجتك.

اكتب هنا، بجانب الرقم المناسب، اسم الشخص الذى رأيته فى صفحة (٣٥) ..

رقم	الاسم	رقم	الاسم
١	.....	٧	.....
٢	.....	٨	.....
٣	.....	٩	.....
٤	.....	١٠	.....
٥	.....	١١	.....
٦	.....	١٢	.....

هل انتهيت؟ إذا حصلت على ١٠ إلى ١٢ اسمًا صحيحًا، فأنت تملك ذاكرة بصرية ممتازة. وإذا حصلت على ٦ إلى ٩ أسماء صحيحة، فهذا جيد جدًا. ومن ٣ إلى ٥ متوسط. أما إذا حصلت على صفر إلى ٢ فلا تجازف مطلقًا بالإدلاء بشهادتك فى المحكمة!

## اختبار الوجوه

نعود إلى الوجوه مرة أخرى، ولكن هذه المرة من زاوية مختلفة. ارجع مرة أخرى إلى الوجوه نفسها. لا تهتم بالأسماء بعد الآن، لكن عليك فقط أن تهتم بالمميزات الطبيعية أو العيوب فى كل وجه.. «مثلا الوجه رقم ٦ له أذنان بارزتان».

● هل أنت مستعد؟ إذن اقلب الصفحات إلى صفحة (٣٥).

### نتيجتك

اكتب بجانب كل رقم الملامح المميزة التي لاحظتها.

رقم	ملاح	رقم	ملاح
١	.....	٧	.....
٢	.....	٨	.....
٣	.....	٩	.....
٤	.....	١٠	.....
٥	.....	١١	.....
٦	.....	١١	.....

هل انتهيت؟ إذا حصلت على ٧ إلى ١١ إجابة صحيحة «لاحظ أننا أعطيناك رقم ٦»، تكون ذاكرتك البصرية ممتازة. وإذا حصلت على ٤ إلى ٧ إجابات صحيحة فهذا جيد جداً، ومن ٢ إلى ٤ متوسط. أما من صفر إلى ٢ فهذا شيء مؤسف. ونفس الشيء ينطبق على الامتحان رقم ١. وحتى لا تنسى أنك قد نظرت من قبل إلى هذه الوجوه في الامتحان السابق<sup>(\*)</sup>.. انظر الهامش الأسفل.

(\*) كانت الإجابات: (١) أصلح (٢) فم غليظ جداً (٣) شعر أشعث (٤) ذقن مزدوجة (٥) لا عيوب (٦) آذان بارزة (٧) لا عيوب (٨) أنف ملتوية إلى أعلى (٩) أحول العينين (١٠) أنف روماني (١١) تلبس نظارة سوداء (١٢) حاجبان كثيفان.

## اختبار الأشياء المحسوسة .

مازلنا نتحدث عن الذاكرة البصرية. سوف أعطيك قائمة من ٢٠ شيئاً محسوساً.. انظر إليها، وإلى أرقامها الخاصة، في حدود الوقت المسموح به. ثم اكتب الإجابات في القائمة الآتية:

● هل أنت مستعد؟ إذن اقلب الصفحات إلى صفحة (٥٧).

## نتيجتك

اكتب أمام كل رقم في القائمة الآتية، اسم الشيء الذي رأيته:

رقم	الاسم	رقم	الاسم
١	.....	١١	.....
٢	.....	١٢	.....
٣	.....	١٣	.....
٤	.....	١٤	.....
٥	.....	١٥	.....
٦	.....	١٦	.....
٧	.....	١٧	.....
٨	.....	١٨	.....
٩	.....	١٩	.....
١٠	.....	٢٠	.....

إذا حصلت على ١٦ إلى ٢٠ إجابة صحيحة فهذا ممتاز. ومن ١٢ إلى ١٥ جيد جداً، ومن ١٠ إلى ١٢ متوسط. ومن ٥ إلى ١١ تكون ذاكرتك البصرية فعلاً سيئة جداً. لكن هل انتبهت بما فيه الكفاية؟

### بعض اختبارات قوة الملاحظة

● اغضض عينيك. اطلب من شخص ما أن يراجع معك. اسرد بالترتيب - مبتدئاً بما يواجهك - كل الأشياء التى فى الحجرة (الأثاث، الصور، دواليب الكتب.. إلخ). من النادر - بالنسبة لأى شخص يقوم بهذا الاختبار - ألا تفوته بعض الأشياء، حتى فى حجرة عاش فيها زمناً طويلاً.

● فكر فى الشارع الذى تقيم فيه. اكتب قائمة بكل المتاجر التى فى الشارع بالترتيب، مبتدئاً بمنزلك.

● فكر فى متجر تعرفه جيداً من خلال مشترياتك منه كل يوم. اكتب قائمة بالأشياء التى فى واجهة المتجر (الفترينة).

● هل أنفقت الأمسية الماضية مع زوجتك؟ اكتب قائمة تفصيلية بكل شئ كانت ترتديه.

على أساس هذه الاختبارات الصغيرة، التى تعتمد تماماً على دقة الملاحظة، تستطيع أن تبتكر بسهولة اختبارات أخرى. ولا تتخيل أن هذه مجرد لعبة غير هامة. أوافق على أن ممارسة هذه الاختبارات تعتبر بمثابة لعبة، لكن الملاحظة البصرية الخاطئة غالباً ما تسبب

صعوبات خطيرة فى حياتك وأعمالك اليومية. وكل ما تحتاجه هو قليل من التركيز والتدريب على اكتساب ذاكرة تصويرية جيدة. أفلا تظن أنك بهذا ستحصل على شيء ثمين؟

### اختبار الصورة

الإجراء نفسه كما فى الاختبارات السابقة. أحضر بجانبك ساعة التوقيت، أو ساعتك العادية. على الصفحة التى سأحددها لك، سوف تجد صورة. ادرسها خلال الوقت المحدد. ثم اقلب الصفحة، وعد إلى هنا، ثم أجب عن الأسئلة المقبلة.

● هل أنت مستعد؟ إذن.. افتح صفحة (٦٦).

### نتيجتك

- (١) كم عدد الأشخاص الذين رأيتهم؟ ب
- (٢) أين كان الرجل الذى فى صدر الصورة؟ إلى اليسار؟ أم إلى اليمين؟
- (٣) هل كان للمرأة شعر طويل؟ وهل كانت ترتدى ثوباً قصيراً؟
- (٤) كم عدد الطرق التى كانت هناك؟
- (٥) هل استطعت أن ترى عربات على الطريق؟ كم عربة رأيتها؟ وأى نوع من العربات؟ وهل كانت على كلا الطريقين أو على طريق واحد فقط؟ وهل هو الطريق الأيمن أو الأيسر؟

(٦) هل كانت الشمس مرئية؟ وهل كانت ظاهرة تمامًا عند الأفق؟

وهل كانت إلى يسار الصورة أو إلى يمينها؟

(٧) ماذا كان في صدر الصورة؟ منزل؟ أم كوخ؟. وهل كانت له

نافذة؟ وهل كانت لها ستائر أو بدونها؟

(٨) في أى اتجاه كان الشخص يسير على طول الطريق؟

(٩) كم كان عدد الحقائق هناك؟ وكم نافورة؟ وأين كانت؟

(١٠) هل كانت هناك أية كتابة تحت الصورة؟ وإذا كان هذا

صحيحًا، فماذا كان مضمون الكلمات؟ وهل كانت مكتوبة

بحروف كبيرة (استهلاكية) أم صغيرة؟

● إذا تمكنت - على الأقل - من إجابة ٦ أسئلة إجابة صحيحة

تمامًا، فهذا يعنى أنك تملك ذاكرة بصرية ممتازة، وهى جديرة

بالتدريب الجاد، لا لتذهيل أصدقاءك ومعارفك، ولكن من أجل

الأسباب التى ذكرناها فيما قبل وهى: النجاح فى عملك، والرضا

عن نفسك.

## اختبار السمع

اقرأ الاختبار الآتى بصوت مرتفع، وبتعبير:

تردد الرجل لحظة. ثم قرر فجأة أن يجرى تجاه سيارة بُنية

اللون تقف إلى جانب الطريق. أمام السيارة التى كانت تنتظر امرأة

ترتدى معطفًا أسود للمطر. كان المطر- الذى ظل يسقط ثلاثة أيام-

قد حول الطريق إلى مستنقع. دخل الرجل إلى السيارة بسرعة، وكان بها رجلان آخران يبتسمان.

● كلا..! لا تقرأها مرة أخرى! تناول إحدى الصحف واقرأ أى شيء لمدة ثلاثين ثانية. لا تغش. موافق؟.. والآن عد إلى هذه القطعة التى قرأتها توأ، وسَمعها من الذاكرة. إذا لم تنجح، ابدأ من جديد، أعد قراءتها. ثم اقرأ شيئاً آخر اختير بطريقة عشوائية لمدة ٣٠ ثانية. بعد خمس محاولات كحد أقصى، يجب أن تتمكن من تسميعها من الذاكرة كلمة بكلمة.

### اختبار الأفكار

اقرأ النص الآتى. لكن ليس بصوت مرتفع. استمر فى القراءة ببطء. وافهم كل كلمة فهمًا جيدًا. الوقت الذى تستغرقه ليست له أهمية كبيرة، ولهذا اترك ساعتك جانبًا.

إن التعبير بلفظ نغمة قد استعمل فى علم وظائف الأعضاء، ولو أن له معنى دقيقًا محددًا. وهو أساسًا يستعمل لشرح حالة عضلة. فى الكائنات متعددة الخلايا. بعض الخلايا يكتسب خاصية الانقباض والتعدد. وأقصى طرفى هذه الألياف قد يكون متصلًا إما مباشرة أو بواسطة تكوينات ليفية (الأوتان) كى تقوى الروافع العظام. ويوجد نوعان من الأنسجة العضلية، العضلة ذات القمة، والعضلة المستوية. وكلتاها لهما خواصهما الأساسية.

(أ) سرعة الاهتياج: وهى خاصية الاستجابة للإثارة.



(ب) سرعة التوصيل: وهى خاصية نقل حالة الاستثارة، والمرونة، وخاصية استعادة شكلها الأصلي بعد تغييره.

### نتيجتك

بعد قراءة هذا النص، وهو منهجى كوثيقة قانونية، تناول قلماً وأجب عن الأسئلة المحددة فيما يلى: وكل ما يجب أن تفعله هو أن «تشطب» الكلمة التى لا تطابق السؤال (صحيح أو خطأ). مع مراعاة عدم الغش. لا تلق نظرة إلى النص من طرف عينك. هل أنت موافق؟ حسن.. فلتبدأ إذن.

- التعبير بلفظ «نعمة» كان يستعمل فى علم النفس. صحيح؟ خطأ؟
- لفظ «نعمة» له معنى واسع جداً. صحيح؟ خطأ؟
- لفظ «نعمة» يصف حالة عضلة صحيح؟ خطأ؟
- الكائنات المتعددة الخلايا ليست لها خاصية الانقباض. صحيح؟ خطأ؟
- الأوتار هى تكوينات ليفية صحيح؟ خطأ؟
- العظام.. روافع لينة. صحيح؟ خطأ؟
- يوجد نوعان من أنسجة العضلات. صحيح؟ خطأ؟

● إذا كانت «ذاكرة الأفكار» لديك جيدة، فينبغى أن تحرز ٤ إجابات صحيحة على الأقل. من الواضح أن هذا الاختبار يعتبر صحيحًا فقط بالنسبة لغير المتخصصين فى علم وظائف الأعضاء.

### اختبار ثورن دايك

وهذا أحد الاختبارات، إنه اختبار بسيط للذاكرة، غالبًا ما يستعمل عند علماء النفس الأمريكيين. إذا شئت، تستطيع أن تجربته مع أحد الأصدقاء. اقرأ عليه الآتى:

«فى يوم ٧ سبتمبر، اتحد ١٥,٠٠٠ عامل من أهل المدينة، ليسيروا أمام ٢٠٠,٠٠٠ متفرج، كانوا يصفقون لهم. سار العمال من كلا الجنسين، لكن عدد الرجال كان يزيد كثيرا على عدد النساء». تكلم مع صديقك عن أى شىء آخر لمدة خمس دقائق. ثم اسأله مباشرة ليجيب عن الأسئلة الآتية:

● ماذا قيل عن جميع الأشخاص الذين اشتركوا فى الموكب؟

● أى الجنسين كانت له الأغلبية فى العدد؟

● ماذا فعل الجمهور الذى كان يشاهد الموكب؟

● كم كان مجموع الناس الذين كانوا هناك؟

● من أين جاء العمال؟

## لا تكن مثلهم

هذه هى الإجابات التى حصل عليها اختبار ثورن دايك (فى معظم الحالات).

- لقد انضم بعضهم لبعض.
- كلا الجنسين كانوا فى الموكب.
- صفق لهم ٢٠٠,٠٠٠ متفرج.
- جميع أنواع العمال.
- عمال نوبة الليل.
- ماذا كانت إجاباتك؟ هذه هى الإجابات الصحيحة:
- لقد مروا أمام المتفرجين.
- الرجال.
- صفقوا.
- حوالى ٢١٥,٠٠٠.
- من المدينة.

## اختبار الاختبارات

إلى هنا تكون قد قرأت (٢١) صفحة من هذا الكتاب. ولكن كيف قرأت هذه الصفحات؟ هل قرأتها بعناية؟ بتركيز؟ بعقل شارد؟ هذه

بضعة أسئلة تخبرك بما حدث فى أثناء قراءتك، وإذا ما كانت  
ذاكرتك تستمتع بالأنوعيات المؤهلة لكى تتوقعها من صاحبها.  
أجب عن الأسئلة الآتية بصدق:

قبل أن تخفى وجهك..

نعم لا

- هل رفعت رأسك فى أى وقت قبل أن تصل إلى ☐ ☐ هذه النقطة؟
- إذا كنت قد رفعت رأسك، هل كان هناك أكثر ☐ ☐ من ثلاث مقاطعات شتتت تفكيرك؟
- هل قطعت قراءتك لتصغى إلى الراديو؟ ☐ ☐
- هل توقفت لتشعل سيجارة؟ ☐ ☐
- هل تذكرت أنه يجب أن تتصل تليفونيا بشخص ☐ ☐ ما؟ وهل فعلت هذا حتى لو كانت المكالمة يمكن تأجيلها؟
- هل رفعت عينيك عن الكتاب لتلتقط شيئاً ما من ☐ ☐ جانبك؟
- هل اضطررت أن تشد قلمك حتى تجيب على ☐ ☐ الأسئلة؟
- هل قطعت قراءتك حتى تأتى بمشروب لنفسك؟ ☐ ☐

هل هذه أسئلة بلا هدف؟ كلا.. على الإطلاق. بل على العكس، سوف ترى فيما بعد أهمية هذه التفاهات في تدريب ذاكرتك.

إذا أجبت بـ «لا» على جميع الأسئلة. فإنك تملك كل ما تحتاجه لاكتساب ذاكرة من الدرجة الأولى. لماذا؟ لأنك استطعت أن تركز على النص بدون أى شيء يشتت فكري، وأيضاً لأنك تملك كل شيء تحتاجه جاهزاً قبل أن تبدأ المهمة.

الآن، انظر إلى الأسئلة التي أجبت عنها بـ «نعم» وبهذه الطريقة تستطيع أن ترى بوضوح لماذا كنت ذاهلاً مشتت التفكير. سوف تعلم المألوم عن هذه الدوافع التي انتزعت تفكيرك من عملك. وسوف تتحقق أيضاً من أن الذاكرة (أو على الأقل تدريبها) يتطلب ألا تنكسر سلسلة الأفكار التي تقرؤها أو تدرسها. وعندما تنكسر حلقة واحدة من السلسلة.. فكلنا نعرف ماذا يحدث.



### قصة غريبة.

إن الذاكرة تشبه اللغة إلى حد ما ، خليط من الأجدود والأسوأ. بعض الناس يتهمون الذاكرة بأنها عدو المعرفة ، والبعض يقولون إنها ضرورة حيوية للتعلم والنجاح. وكلا الرأيين يتضمن شيئاً من الحقيقة.

قال صديق لخالتي :

«كان ابن أخى ناجحاً تماماً فى دراساته والفضل لذاكرته !»  
أجابت خالتي بنظرة مشمئزة :

«ياله من تافه.. إذا كانت الذاكرة هى كل ما يملك !»

لكن هذا لا يغير من حقيقة أن الذاكرة خاصة لها أهمية كبرى. ومن الواضح أنه بدون ذاكرة لا نستطيع أن نعيش أسبوعاً واحداً. إنها إحدى الأسس فى عاداتنا وانعكاساتنا. وبناء على ذلك فهى

إحدى دعائم العقل. وهى المقوم الأساسى فى جميع الأفعال،  
وجميع الدراسات، وجميع الملاحظات، وجميع الخبرات.

من أى نوع أنت ؟

كلنا نعرف هذا النوع من الملاحظات العادية :

- انتظر حتى أتذكر.. مازلت أتخيل النص.. لقد كان فى أعلى  
الصفحة ناحية اليمين.. وكانت هناك بقعة حبر أسفله..

أو

- هذه الرائحة تذكرنى بشيء ما.. بمنظر من أيام طفولتى.. ترى  
ماذا كان..؟

أو أيضاً :

- فى أثناء امتحانى، أوشكت أن أكتب الإجابة. كنت قد كتبتها  
فى الأمسية السابقة، لكنى لم أستطع أن أتذكرها.

ماذا يبين كل هذا؟ إنه يبين أننا لا نملك ذاكرة واحدة، بل عدة  
ذاكرات.

كل شخص ينتمى إلى طابع حسى محدد. البعض يملك ذاكرة  
مجردة، وآخرون يتذكرون فقط ما يرونه فى شكل صور، رسومات،  
تخطيطات، ألوان.. إلخ. وأحد الأشخاص قد يقرأ بصوت مرتفع،

مبرزًا نطق الكلمات. وآخر يضطر أن يسمع صوته شخصيًا على جهاز تسجيل.. إلخ.

أعتقد أنه من الأمور الأساسية أن تتحقق من كيفية تكوين الذاكرة في الطفل. ففي حالة الطفل نحن نتعامل مع عقل غير ناضج. وإذا عرفنا كيف تعمل ذاكرة الطفل، فسوف تساعدنا هذه المعرفة على فهم أسلوبنا نحن في تذكر و«نسيان» الأشياء في حياتنا الحاضرة.

### الطفل والذاكرة

إن الإنسان، منذ طفولته المبكرة مقيد بشبكة من الأحاسيس. هذه الأحاسيس هي الخطوات الأولى في تعليمه. فماذا يفعل الوالدان؟ إنهما يحاولان أن يغرسا فيه أفضل ما يمكن من نماذج العادات. كيف؟ بأن يجعلاه يفعل الشيء نفسه مرة بعد أخرى. وهكذا يتحول الواجب من أن يكون نظيفاً إلى اكتساب عادة النظافة، ثم إلى ذاكرة غير واعية لنفس النظافة. وأنا أتكلم هنا بالطبع عن الأطفال العاديين.

بالأسلوب نفسه، يكتسب الطفل (بالتكرار اليومي) عادة أن يرى أبويه، والذين يعيشون بالقرب منه. وبعد فترة قصيرة، يبتسم في سعادة لهذه الوجوه التي تحميه، والتي تصبح جزءاً من ذاكرته غير الواعية.



ماذا يحدث بعد ذلك؟ إن عقل الطفل يعمل كالإسفنجة، يمتص كل شيء تمامًا، المفيد.. وغير المفيد، السار وغير السار.. تمتزج في العقل بطريقة معقدة. ومشاعره هذه لا تخضع لترتيب، أو تصنيف. ويخزن الطفل ذكرياته بالأطنان، لكنه لا يتذكر في الواقع إلا القليل جداً. وهذا ببساطة لأن ذاكرة الطفل (وأنا أنوه بالأطفال تحت ٣ سنوات) تفتقر إلى التنظيم والتبويب وهي صفات أساسية للذكرى التي تدوم.

وتمر السنون.

وبعد أربع أو خمس سنوات، تثبت بعض الذكريات. وهي المتعلقة بالانفعالات والخبرات السارة، والأحداث المؤلمة. وهي أيضاً المتعلقة بجو البيت، مع تفاعلات الوالدين.. إلخ.

وفي حوالى الثامنة من العمر، تبدأ «آلة الذاكرة» في العمل فعلاً. ويستمر عملها حتى سن البلوغ. حيث يكون المخ قد بدأ ينتظم في عمله. ويظل حماس الذاكرة ونظامها مستمرين حتى سن الثلاثين تقريباً.

ثم يبدأ هذا في التفتت والانهيار ببطء. وفي الواقع لا أحد يشعر به. لأن النقص في القوة الكامنة بالذاكرة يتوازن مع خبرات أقوى في التنظيم، وبعد النظر، ووضوح الفكر، والقدرة على التصنيف.

ثم يصل الإنسان إلى سن متقدمة. فلا تبقى له أية علامة على خصوبة ذاكرته. كل شيء يطمس ببطة، ويبدو غريباً فى ذهنه، أما الذكريات القديمة فهي آخر ما ينمحي من الذاكرة.

## كيف تعمل الآلة ؟

عندما تخزن الذكريات..

إن ذاكرتنا تشبه مخزناً عقلياً فسيحاً. كل يوم يفيض من خلاله نهر من المناسبات، والوقائع، والانفعالات التى تزرع بها الحياة اليومية. ثمة حقائق نريد أن نتذكرها (حتى نجتاز امتحاناً.. مثلاً) لكن يوجد أيضاً قدر كبير من الحقائق (كالصور، والأفكار، والأحاسيس.. إلخ) التى تنفذ فى عقولنا بدون أن تكون لنا يد فيها. إن الذكريات تتشكل فى مكان ما، برغم أننا لا نبذل أقل انتباه إلى المناسبات التى صنعتها. وليس علينا إلا أن نذكر أنفسنا بالطريقة التى يسجل بها عقل الطفل.

إذن:

- فإن جزءاً كبيراً من ذاكرتنا يتشكل بدون وعى منا.
- وإن عقلنا يسجل معظم الوقت بدون توقف وبطريقة آلية.
- وإن الإنسان الذى تكون كل حواسه واعية على مدى واسع، ومتيقظة، يملك كل الفرص لاكتساب ذاكرة رائعة.

## عندما تضع الذاكرة الأشياء فى المخزن

إن الذاكرة أساساً عبارة عن صندوق يختزن الكثير، جهاز تسجيل، أسطوانة تحتاج فقط إلى حاكى «جرامفون» لتخرج ما سُجِّل عليها. نظرياً.. تعتبر الحقائق التى يستوعبها عقلنا، محفوظة هناك حتى يعيد إخراجها فى وقت ما، سواء احتجنا إليها أم لا.

والمشكلة كلها هى أن نعرف متى نتاح أفضل الحالات للتخزين. فأحياناً يتسبب انفعال ما فى تثبيت الذكرى إلى الأبد. وأحياناً يدعمها الانتباه، وأحياناً أيضاً، يدعمها استرجاع حقيقة أخرى لها علاقة بالحقيقة الأولى.. وهكذا. كذلك نستطيع أن نرى الآن كيف يمكن أن تدرب الذاكرة.

لكن الذكريات:

- تحتاج إلى مخ كى يخرجها إلى النور. مثل الموسيقى تحتاج إلى أسطوانة لتلعب الألحان المسجلة عليها.
- المخ هو أحد أعضاء الجسم، تماماً كأي عضو آخر. إنه يعمل جيداً أو سيئاً تبعاً لتدريبه أو عدم تدريبه.
- إذن فذاكرتنا تتوقف على «حالة» المخ. ولا شك فى أن المخ المتعب يستوعب استيعاباً أقل بكثير من المخ الذى يعمل بطريقة عادية.
- التذكر (ومن ثم الذاكرة) يتوقف - قبل كل شيء - على التغذية الصحيحة للمخ.

## اختبار الوجوه رقم (١)

- اضغط زر ساعة التوقيت. أو انظر إلى ساعتك العادية.
- انظر إلى هذه الوجوه لمدة ٣ دقائق، وسجل في عقلك أسماء أصحابها.



هل انتهيت؟ الآن عد ثانية إلى صفحة (٨).

- هذه التغذية لها علاقة بمجرى الدم، بالدورة الدموية، بالأكسجين.. المستنشق.. إلخ. وسوف أعود إلى هذه النقطة فيما بعد.

## عندما تكون الذاكرة مستعدة لإرجاع محتوياتها

نقول إن شخصاً ما لديه ذاكرة قوية، عندما يتيسر له التذكر حسب الإرادة. إذن فهناك إخراج آلي للحقيقة التي سبق تسجيلها. لكننا نعلم أن هذا لا يحدث فى كل وقت! فهناك عوامل كثيرة تتدخل فى هذه العملية، مما «يعوق» إرجاع الذكريات، وهذه العوامل هى: الانفعال، الخوف، القلق، التعب، العصبية.. إلخ. فى تلك اللحظة تكون ذاكرتنا مرتبكة حائرة مترددة. وبينما ننتظر لاهئين أمام الممتحن، يكون عقلنا كمن يقضم أظافره. وعندئذ.. قد تأتي المعلومات، وقد لا تأتي. يتوقف هذا على حالة الكابحة (الفرملة) إذا ما كانت سائبة أم لا.

ومن ثم، كانت أهمية الجو النفسى المناسب فى اللحظة التى ندعو فيها ذاكرتنا. وسوف أعود مرة أخرى إلى هذه النقطة. فى أى حدث، علينا أن نتحقق من:

- أن نشاطنا العقلى لن يتوقف، حتى فى أثناء النوم.
- أن الذاكرة ليست «شيئاً معزولاً»، ليست دولة من داخل دولة، لكنها دائماً مرتبطة بمنطقة العقل ككل. لهذا دعنىؤكد مرة أخرى، بأنه من المستحيل أن تنمى ذاكرتك بدون أن تنمى مخك كله.

- كل استدعاء للذكريات يعتمد على «سلسلة»، لأن كلمة واحدة تسحب كلمة أخرى، وحقيقة تسحب أخرى، وهكذا. إن تداعى

الأفكار هو الذى يحرك الذاكرة. وكل ذكرى متصلة «دائمًا»  
بسلسلة من الذكريات.

### عندما نتخذعنا ذاكرتنا

قد تكون ذاكرتنا إرادية أو غير إرادية. إن الخطأ الخطير للذاكرة غير الإرادية هو أنها تظهر مثل نوبة البرد فى الرأس، عندما لا تكون لنا أدنى رغبة فيها، وتصعد الذكريات إلى السطح عند نزوة عقلنا الباطن أو انفعالاتنا، وبسبب أشياء أخرى معظمها لا يمكن السيطرة عليه. مثال ذلك: شخص عصبى فى امتحان. من الضروري تمامًا أن يتذكر ما درسه. يبدأ قلبه فى السقوط إلى قدميه من فرط الخوف. ويظل يتعمم متلعثمًا بعد أن يفقد طرف الخيط. ويظهر فى رأسه كهف مظلم. لقد هربت ذاكرته. ومهما يحدث، لا تعود له ذاكرة إرادية وواعية! لأن ذكرى أخرى تحاول أن تثبت وجودها، إنها الذكرى التى نشأت عن تداعى الأفكار الذى صار بلا وعى (انفعالات متعلقة بالرسوب، عقد نفسية، أمور مكبوتة، حزن.. إلخ).

كل شخص يعرف هذا، لأننا جميعًا مررنا بهذه المواقف. ولكن الذى يجب أن نستوعبه تمامًا فى رؤوسنا، هو أنه هنا أيضًا، تعمل ذاكرتنا اللاإرادية بواسطة تداعى الأفكار. فهل هذه الأفكار لا شعورية؟ هذا لا يهم كثيرًا، طالما كانت تعمل كما تشاء.

## ماهى الذاكرة إذن ؟

إن كل عمل نقوم به يجلب إلى ذاكرتنا عددًا لا يحصى من الانعكاسات. وفي كل ثانية نصبح نحن ثمرة للملايين من أعمالنا الماضية والمنسية.

لهذا فإن الذاكرة تكون مشتركة في كل مرة تتوقف فيها تصرفاتنا على خبرات معينة ماضية (شعورية أو لا شعورية).. وطبقًا لرأى «تشاركوت» فإن الذكاء أيضًا يساعد العقل على الاحتفاظ بالمشاعر التي تلى الانطباعات، سواء كانت مشاعر غامضة أو محددة. ثم تختفي هذه الانطباعات سواء بطريقة تلقائية أو بصعوبة، أو لا تزول إطلاقًا.

ما علينا إلا أن نسأل أناسًا خارجين من دار للسينما لنتحقق من أن ذاكراتهم غالبًا ما تؤدي عملها بطرق متباينة تمامًا. البعض يتذكرون المشهد، والبعض يتذكرون الكلمات، أو التعبيرات، أو محادثات معينة، وآخرون يتذكرون الانفعالات أو الأفكار.

وكما قلت لك، توجد أشكال متعددة من الذاكرة. ذاكرة بصرية، وذاكرة سمعية، وذاكرة انفعالية، وذاكرة فكرية.. وخذها منى كلمة مؤكدة، لقد أجريت اختبارات كثيرة جدًا جدًا بخصوص دراسة الذاكرة. وهذه الاختبارات بصرف النظر عن إزالة الصعوبات، لم تفد إلا في مجرد تأكيد تعقيد المشكلة. لهذا فهناك ذاكرة فورية أو مؤجلة، ذاكرة للصور، والأشكال، والكلمات، والأحداث.. إلخ.

ويمكننا أن نقول أكثر من هذا إن عملية التذكر من أعقد أشكال النشاط العقلي. ومن المستحيل تفسيرها عملياً. إن علماء النفس، والفلاسفة، والأطباء، والباحثين فيما وراء الطبيعة، كلهم عالجوا هذا الموضوع، لكنه لا يزال دائماً سرّاً جارياً، لقد تحدى كل محاولة لإخضاعه. إنه مثل الشبح الغامض. فلا عجب أن الأقدمين قد اتخذوا لأنفسهم آلهة من كل شيء غامض.

### كيف تكشف الذاكرة نفسها ؟

إنها تعمل تماماً مثل جهاز التسجيل. بمجرد أن يختفى تسجيل الوقائع من عقلنا الواعي، تضعها الذاكرة في مخزن. وفيما بعد تقدم لنا ذاكرتنا هذه الوقائع نفسها، سواء أردناها أو لم نردّها. كذلك توجد عدة (مراحل) في ذاكرتنا، وسوف أعود إلى هذه النقطة فيما بعد.

لكني أكرر (لأن هذه النقطة هامة) أن ذاكرتنا غالباً ما تعمل بالرغم منا إنها تحتزن الحقائق الواقعة بدون أن ندرك هذه العملية. وتحتفظ في مخزنها لكميات ضخمة من الصور، والأفكار.. مما لم تكن نعيمها شعورياً، مثل الضجة والرائحة إلخ..

فكر مرة أخرى في مخ الطفل، الذى يسجل الذكريات التى لن يكون قادراً على إدراكها قبل مضي وقت طويل جداً بعدها.

### هل الذاكرة آلية ؟

سواء كنا نعرف أن الذاكرة تحتزن أم لا، فإنها تعمل لا شعورياً، وبطريقة آلية. وفي نفس الوقت تحفظ المعلومات فى «أرشيف». وفى



حالة الفرد غير المتعلم أو غير المهتم، فإن توزيع التسجيلات يكون إلى حد ما عفويًا كيفما اتفق. وفي حالة الشخص الذى له ميل لأية موهبة (موهبة موسيقية أو أدبية أو عقلية رياضية بالفطرة.. إلخ) فإن ذاكرته «تبلور» عددًا كبيراً من الكلمات، والصور.. إلخ مما له علاقة بالنزعة الرئيسية.

وهناك نوع من «السلك الموصل»، وكل ما علينا أن نفعله هو أن نجذب طرف السلك، فتبدأ السلسلة كلها فى التحرك. هكذا يُسَمَّع التلاميذ الدروس عن ظهر قلب، حتى ولو لم يكونوا قد فهموا منها كلمة واحدة.

سوف أتناول فيما بعد السر الغامض العظيم وراء «عباقرة الرياضيات» الذين يستطيع أحدهم أن يعطيك الجذر السادس لأحد الأعداد المكونة من ١٨ رقمًا.. قبل أن تنطق اسم (جاك روبينسون) أو يخبرك باسم اليوم من بين أيام الأسبوع الذى سيوافق يوم ١٥ نوفمبر سنة ٢٨٤٤!.. ماذا يحدث؟ وما سر هذه «الموهبة» المذهلة؟ هل هى الذاكرة؟

الأمر ليس سهلاً للغاية:

إن الناس غالباً ما يخلطون بين الذاكرة «والعمليات الآلية» وكثيرون جداً يظنون أن عمليات تقوية الذاكرة سوف تمنح صاحبها ذاكرة ممتازة. وهذا خطأ تماماً. إن هذه العمليات مفيدة فى حالات معينة، ولكن يجب عدم الخلط بينها وبين الذاكرة الحقيقية، ونؤكد

أن الذاكرة يجب أن توجه نحو تداعى الأفكار المنطقي، وتجاه الذكاء. إن الذاكرة تشمل الشخصية كلها. ونوعيتها تتوقف على ما يحثها ويدفعها.

### إننا نتذكر ما نحب أكثر

هذه النقطة الأخيرة هامة جداً. كم من مرات كثيرة رأينا تلاميذ لا يستطيعون أن يتذكروا ما تعلموه. لمجرد أنهم كانوا فقط لا يحبون المدرس؟ وكل ما يجب أن يعمل هو أن نضعهم فى فصل دراسى آخر، فنعود ذاكرتهم إلى طبيعتها كأنما مسحها سحر غامض! ومادامت الذاكرة تشمل الشخصية كلها، فهى تعتمد أيضاً على عدد من العوامل التى سوف نتأملها الآن.

### هل الذاكرة تعتمد على الانتباه؟

لا جدال فى أنها تعتمد فعلاً على الانتباه. ولكى تستظهر شيئاً:

● يجب أن تكون منتبهاً.

● يجب أن تكون مهتماً ومستمتعاً بالمهمة التى تؤديها.

(إن الأشخاص الذين لا يعرفون كيف يتعلمون أو كيف يتذكرون، تسعة من عشرة منهم لا يشعرون باهتمام أو متعة فيما يمارسون).

لهذا:

● فإن الذاكرة تنمو دائماً بمجرد أن ينمو الاهتمام أيضاً.

ما هو الانتباه؟ إنه يحدث عندما يركز العقل على حقيقة محددة. البعض يركزون انتباههم على الترابط المنطقي للأفكار. والبعض يركز على الصور الحية التي تصورها الكلمات. والبعض يركز على المشاعر المثارة أو على صوت الكلمات.. إلخ.

إن الذاكرة تعتمد أولاً، وغالباً على الانتباه الذى نبذله حيال ما نسمع ونرى. إنها تعتمد على قدر الاهتمام الذى نضفيه على الموضوع الذى نريد أن نتذكره. وكما سبق أن قلت، إننا دائماً نتذكر ما نحب. والمشكلة كلها هى أن تنمى مراكز الاهتمام هذه. وأعتقد أن أى شخص يستطيع أن يتذكر أى شىء بشرط أن يكون متحمساً بما يكفى ليحرب باجتهاد شديد.

### هل الذاكرة تعتمد على العادة ؟

ما هى العادة؟ إنها أسلوب للتصرف، يكتسب بالتدريب وقدر كبير من التكرار. إننا نكتسب عاداتنا تماماً كما تفعل الحيوانات، وذلك بتكرار أعمالنا. إنها عاداتنا فى الغالب التى تمكننا من أن نكيف أنفسنا مع العالم لمحيط بنا. فعندما نسمح لعاداتنا بأن تنطلق بحرية، تتدفق أعمالنا بطريقة آلية بدون انتباه واع منا بأننا منهمكون فى هذه الأعمال.

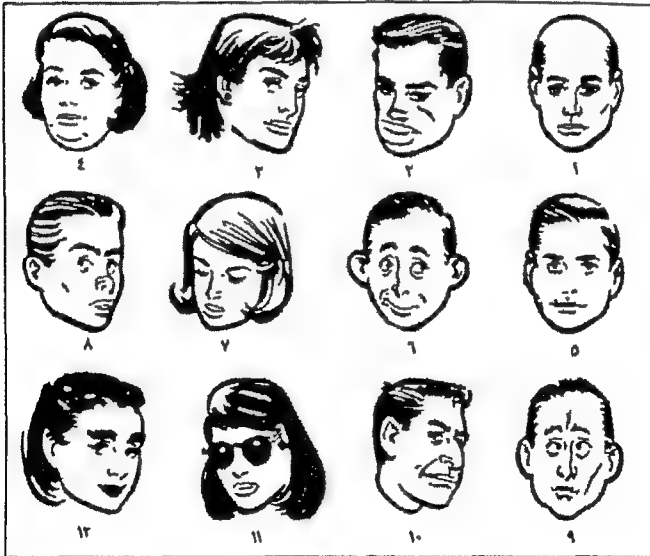
ما هو الخلاف إذن بين ذاكرتنا وعاداتنا؟

كلنا نعلم كيف نستخدم الشوكة فى تناول الطعام. هذه عادة. لكن الذاكرة أيضاً لها دخل فيها، لأن هذا الفعل مبنى على أفعال أخرى مشابهة التى عن طريقها نتذكر الذكرى اللاشعورية. إن الذاكرة - كيفما كانت - هى قبل كل شىء نوع من «التفكير». فالذاكرة تقدم نفسها لعقلنا. كذلك العادات والذاكرة موضوعتان على مستويين مختلفين. لكن هذا لا يمنعهما من العمل بعضهما مع بعض من وقت لآخر (عندما نستذكر نصاً «عن ظهر قلب» على سبيل المثال. لكن هذه ليست ذاكرة، بمعنى الكلمة).

## اختبار الوجوه رقم (٢)

● ابدأ تشغيل ساعتك الميقاتية.

● انظر إلى هذه الوجوه لمدة خمس دقائق، واحتفظ في عقلك بملاحظات، عن ملامحهم الطبيعية المميزة.. أو عيوبهم.



● هل انتهيت؟ إذن عد ثانية إلى صفحة (٨).

## هل الذاكرة تعتمد على التكرار؟

«كرر.. كرر.. فإنك دائماً تكتسب شيئاً بالتكرار!».

هذا هو المبدأ الأساسي غالباً في الدروس المدرسية. سَمِعَ كلمة بكلمة. تكرار مستمر حتى يرهق التلاميذ تمامًا. ويُحشَر النص في رؤوسهم حتى يَسأموا منه. وفي اليوم التالي. بمجرد أن يحصلوا على الكلمة الأولى كدليل.. يمكنهم أن يطلقوا باقي النص كمَدفع سريع الطلقات.

في هذه الحالة لا يكون هذا من عمل الذاكرة. إنها مجرد استدعاء. ولكن هذا التكرار لا يتطلب فهمًا أو انتباهًا. هذا التكرار.. تجده في كل مكان. الإعلانات تسيطر علينا بالتكرار. انظر إلى أى مكان. وسوف ترى أسماء الأدوية، السجائر، الملابس، الأثاث.. إلخ. وكلها تتكرر طوال اليوم. وعامًا بعد عام. مثل المطرقة تدق فوق جمجمتك. إن مرض الضغط العالى مقترن بهذا التكرار.

كل إعلان، وأى فيلم للدعاية يهدف إلى إحداث صدمة حقيقية سواء بالكلمة، أو بالألوان، أو بالصور الدعائية. إن المخ البشرى يُعامَل على أنه عجيبة تتلقى الكلمات، إن مكانته تنخفض إلى مستوى عضو فى الجسم بدون فهم أو أهمية. لكن الحقيقة أن هذه الطريقة «تنجح».

إن رجال الدعاية والإعلان يريدونك أن تتذكر، وأنت تتذكر فعلا. لأنهم يسمعونك الأغنية القديمة نفسها بجميع الطبقات الصوتية؛ لأنهم يعلمون أن التكرار عامل قوى فى التذكر.

هل هى الذاكرة التى تنحط بهذا التكرار؟ كلا بالتأكيد. إننا هنا بعيديون عن مملكة العقل والذاكرة الإرادية. لكن التكرار عامل يجب أن ندخله فى حسابنا، إذا كنا نريد أن نحصل على ذاكرة «آلية» تمكننا من اجتياز امتحان ما بدون أن نعرف عنه شيئاً. لكن إذا اعتمدنا عليه فإن هذا يعرضنا لسقطة عنيفة فى الدراسات التى تحتاج إلى فهم وتفكير.

### هل الذاكرة تعتمد على الانفعال؟

إن الأشخاص «الحساسين» غالباً ما يملكون مجموعة من الذكريات. إن خيالهم (الذى لا تكبحه عقولهم) يجمع لهم الانفعالات العاطفية. هذه الانفعالات تنمو لها جذور ثابتة. مثل هؤلاء الناس تحكمهم مشاعرهم وأحاسيسهم. وهم يتذكرون حقائق معينة كاملة حدثت منذ ثلاثين عاماً. بشرط أن يتذكروا الانطباعات العميقة التى أحدثتها هذه الحقائق.

من الممكن أن يكون التخيل خادماً جيداً جداً للذاكرة. ما علينا إلا أن نفكر فى المؤلفين العظام، لنجد أن للشخص الموهوب خيلاً

طبيعياً. فهو يتذكر بسهولة لأن خياله يثرى الذاكرة بصورة منقوشة. وهو باستمرار مدرك واع للمشاعر التي تثيرها الأشياء.

هذه الروابط والعلاقات المتبادلة هامة. لأنه إذا أمكن للذاكرة أن تثبت بإحكام بواسطة الخيال. فإن الخيال نفسه يمكن أن ينمو. ومن الأسهل أن نتذكر حقيقة تاريخية، أو تاريخاً فلكياً، أو اسماً، إذا تخيلنا مناظر حيّة «توضح» الأشياء التي نريد أن نتذكرها. إن هذا جزء من التدريب، وسوف أعود إليه فيما بعد.

ومع ذلك، ففي بعض الحالات، من الممكن أن ينقلب التخيّل ضد الفرد ويطمس الذاكرة. دعنا مرة أخرى نفكر في الأفراد العصبيين الذين شلّهم الخوف، ومن ثم أصبحوا غير قادرين على تذكر أصغر جملة من الأدب الذي يحفظونه عن ظهر قلب.

إننا هنا أمام «عائق عقلي» حقيقي، ناتج عن تخيل مرضى (إحساسه بأن الناس يسخرون منه مثلاً). في هذه الحالة، لا تكون الذاكرة هي التي تتطلب علاجاً، بل الحالة النفسية، التي تمنع هذه الذاكرة من العمل.

### هل الذاكرة تعتمد على التركيز؟

هنا تصبح المشكلة معقدة قليل. إننا نعلم أن ثمة ورقتين رابحتين تفيدان في السيطرة على الذاكرة هما: الانتباه، والاهتمام، الذي نضيفه على أي شيء نكون بصدد دراسته.



وإذا تمادينا فى هذا الانتباه إلى أقصاه، فإننا نحصل على التركيز، فما هو التركيز؟.. إنه نوع من «الاستحواذ الفكرى»، لكنه محكوم بالإرادة. إن الشخص الذى يركز يصل إلى النقطة التى عندها لا يرى، ولا يحفظ غير الشيء الواحد الذى يركز عليه، ويتجاهل كل شيء حوله.

قد يكون التركيز آلياً. ونجد هذا فى الأشخاص الذين يستغرقون فى موضوع ما بحيث لا يديرون رؤوسهم عنه حتى ولو حدث بجانبهم انفجار. وقد يكون التركيز أيضاً عن قصد، وذلك عن طريق التدريب التدريجى، الذى يجعل من الممكن الانسحاب من العالم الخارجى، والاستغراق فى المهمة.

- لكن التركيز متعب، ليس للمخ كله، لكن فقط بالنسبة لذلك الجزء المستثار منه بالتركيز. والتركيز العميق، بإرهاقه للمنطقة المستثارة من المخ، يمكنه أن يؤدى بسرعة إلى النعاس، بل حتى إلى التنويم المغناطيسى.

إن المشكلة فى الذاكرة، هى أن «تستخدم» التركيز، وليس مجرد أن تخضع له. لذلك، فإننا بتكرار التمرينات (التي سترها فيما بعد) لابد أن نصل إلى المرحلة التى نستطيع فيها أن نركز بطريقة طبيعية تماماً، وبدون أى مجهود. ولكى نفعل هذا، يجب أن نتغلب على «عقل الفراشة». الذى يجعل الإنسان يقفز من فكرة إلى أخرى، ومن إحساس إلى آخر، بلا ترتيب أو منطق. وفى هذا النوع من العقل

يسيطر التشويش العام على المخ. وهو ما نستطيع «بالتمرينات» أن نعلمه أن يحصر المعلومات في مجرى التركيز والذاكرة.

### هل الذاكرة تعتمد على التصنيف ؟

إذا كان عندك عدد كبير من الملاحظات أو المراجع تغطي مجموعة متنوعة من الموضوعات، فماذا تفعل أساساً؟ أن تحفظها في ملف بنظام منطقي، سواء حسب المؤلف أو الموضوع: إنك تحتاج إلى نظام فهرسة، حتى تستطيع أن تكتشف موضعها مرة أخرى.

والآن، بينما كثير من الناس يستعملون نظام الأرشفة المنظم في حياتهم العملية. فإنهم لا يهتمون باتباع هذا النظام مع ذاكرتهم. إنهم لا يخطر ببالهم أن المخ أيضاً نوع من (خزانة الأرشفة) التي تحتاج ترتيباً منطقياً، وخانات لتصنيف الأوراق.

إذا أردت أن تعيد إليك ذاكرتك ما كانت قد اختزنته، فيجب أن يكون كل شيء فيها خاضعاً للفهرسة. لكن كيف تنجح في هذا؟ إذا اتبعت أسلوب التدريب الذي ستجده في هذا الكتاب فيما بعد.

من الواضح أنه إذا درست أية مادة، فعليك أن توجد فكرة عامة تدور حولها نقاط فردية. ويعمل هذا تخلق «إطاراً» تنتظم بداخله الأفكار التي تتبعه. وهكذا تشكل ذاكرتك كتلة متماسكة، أو سلسلة منطقية، تعيد إليك - حتماً - كل تفاصيل الدراسة التي سبق أن اختزنتها الذاكرة.

## هل الذاكرة تعتمد على تداعى الأفكار؟

ما هو تداعى الأفكار؟ إنه ينشأ عندما يكون الذى نقوله (أو تفكر فيه) معتمداً على فكرة سابقة.

على سبيل المثال.. إذا طلبت منك تداعيات أفكار لكلمة «زهرة»، فقد تجيب: زهرية، لون، حديقة، جمال، أحمر، أخضر (أو أى لون آخر)، تربة، عطر، حفلات زواج، تحايا.. إلخ. والأشخاص المدربون يستطيعون أن يذكروا بسرعة وبدون تفكير عشرات من الكلمات المترابطة مع الكلمة الأصلية.

دعنا نجرى اختباراً صغيراً.

خذ فرخاً من الورق، وساعتك (أو ساعة التوقيت)، وقلماً. ثم اجلس لتكتب. لا تكن متوتراً. دع تفكيرك يجرى متحرراً، مثل آلة مشحمة جيداً. والآن..

### دع أفكارك تتداعى!

اكتب فى دقيقة واحدة، أكبر عدد ممكن من الكلمات مما تكون - بالنسبة لك - مترابطة مع كلمة.. «شمس».

● أوقف ساعتك.. وإلى التمرين الثانى..

اكتب.. فى دقيقة واحدة، أكبر عدد ممكن من الكلمات المترابطة مع كلمة.. «محيط»..

● أوقف ساعتك.. وإلى التمرين التالى..

اكتب.. فى دقيقة واحدة، أكبر عدد ممكن من الكلمات المترابطة مع كلمتى.. «تُج وحقل»..

● أوقف ساعتك.. وإلى التمرين التالى..

اكتب.. فى دقيقة واحدة، أكبر عدد ممكن من الكلمات المترابطة مع كلمتى.. «أب وابن»..

● أوقف ساعتك..

● والآن انظر إلى الإجابة فى أسفل هذا الكلام، وقارنها بإجابتك. إن إجابتنا عبارة عن قائمة من الكلمات التى كتبها شخص نال تدريباً «جزئياً»، واكتسب - فى فترة قصيرة - ذاكرة يحسد عليها. يمكنك أن تنقد الإجابة، وبسرعة. ضع الكلمات فى ترتيب أكثر منطقاً.

## النتائج

١ - شمس: ضوء - جمال - طاقة - حياة - حرارة - خصب -  
قمح - شونة - صباح - ميلاد - أزهار - السميت - يحرق -  
مرض - طبيب - مرح - سعادة - صحة - أحمر - نار.

● سوف توافق على أن كتابة هذا القدر فى دقيقة واحدة لا بأس به. فماذا كتبت أنت؟ كم كلمة حصلت عليها؟ لا شك أنك قد

سلكت فى اتجاهاً مختلفاً. (مواصلًا باطراد مع الأضداد. مثلاً:  
شمس، نهار، قمر، ليل، حرارة، برد إلخ). لقد كان الغرض  
كله هو تقديم أكثر الترابطات منطقاً. والأمر لك فى أن تقيّم  
نتائجك على أساس الكمية، وأيضاً على أساس النوعية.

٢ - محيط: اتساع - لا نهائى - سفينة - رحيل - افتراق -  
لوعة - عاصفة - صراع عنيف - عمق - يرسب - مجهول -  
أمواج - زئير - سمك - سكون - ظلام - فاقد الوعي - أسود.

● نفس التعليقات كما سبق. من الواضح أن ترابط كلماتك قد يكون  
مختلفاً تماماً (مثلاً محيط، سفينة، بحار، شراع، ربح.. إلخ).

٣ - ثلج وحقل: اتساع - قفر - بياض - نقاء - مختبئ - حيلة -  
انتظار - نوم - خطر - غريان سود - موت - حزن.

٤ - أب وابن: ثقة - مستقبل - قوة - رجولة - إشعاع  
عظيمة - مقدرة - أمان - هدوء - رقة - تفاهم.

لماذا قدمنا هذه الاختبارات والأمثلة؟ لأنها أساس الذاكرة  
المدرية، ولأن تداعى الأفكار يمكننا من تذكر قوائم طويلة من الكلمات  
(أو التواريخ.. إلخ). وأكثر من هذا فإن تداعيات الأفكار تتكون فى  
أثناء النوم. ويوجد كثير من الشواهد حيث أنتجت هذه التداعيات  
اللاشعورية نتائج من لدرجة الأولى.

## هل تظهر ذاكرتك فى كتابتك ؟

من الأمور المشوقة أن تعرف ما إذا كانت هناك أية علاقة بين الذاكرة وخط اليد.

بعض المتخصصين فى دراسة خط اليد باعتباره معبراً عن شخصية الإنسان (وليسوا مجرد خبراء فى فن الخط) يعتقدون أنه لا توجد مثل هذه العلاقة بين ذاكرة الإنسان وخطه. ويقولون إنه مادامت الذاكرة ليست سمة مميزة للشخصية، فإنها لا تستطيع أن تظهر فى خط يده. ويقول الكثيرون إن سمات الخلق هى فقط التى تظهر فى خط اليد.

وأنا أعتقد أن هذا غير صحيح.

فى استطاعتنا أن ندرك بسهولة أن خط شخص ذكى يتسم بالسرعة وسهولة التشكيل.. وتكوين الحروف وترابطها، ونسق الكتابة عموماً.

إن.. مادامت الذاكرة هى إحدى عوامل الذكاء، فينبغى أن يكون من السهل إيجاد صلات بينها وبين خط اليد.

● من الأمور المدروسة عموماً فى خط اليد أن الرقة والرشاقة، - والاستدارة، والانفتاح نسبياً، هى سمات ما أسمّيه الذاكرة الفورية للانطباعات المتلقاة (لا يهم فى أى حقل). وأضيف إلى هذا الخط

المتناسق بعضه بجانب بعض كما هو مبين في النموذج الجيد  
(أسفل هذا الكلام) لخط يد بيرجسون الأنثى جداً.

*je n'avais pas formé de rêve.  
mon meurtre, au jour le jour, de  
peut-être c'est ainsi quelque*

● خط مترابط، متلاصق، صغير، مقيد، مع شيء من الضغط القوي  
يدل على ذاكرة انتقائية، من الممكن أن يقال بغير تحيز إنها  
متوازنة.

بالإضافة إلى هذه النماذج، يوجد الخط العنكبوتى، الذى نعطى  
له مثالا نموذجياً كالآتى:

*Je me voyais, me voyais, me voyais  
dans le 7. 10. 10. dans le  
reflexe de la main et de la main*

لكن فى علم دراسة الخط من حيث تعبيره عن شخصية الإنسان،  
لا يكفى أن تصدر البيانات، بل يجب أن نبرهن عليها. لهذا فقد  
عمدت إلى إيجاد بعض خطوط الأشخاص الذين عرفتهم جيداً. وهكذا  
استطعت أن أراجع وأتحقق من أنهم يملكون ذاكرة ممتازة، أو على

العكس، استطعت أن ألاحظ أن ذاكرتهم غالباً ما كانت تخذلهم، وكانت دائماً هوائية متقلبة.

### مخ قوى

فلنبداً بهذا الخط اليدوى، وهو خط رجل ذى مخ قوى، قدرته فوق المتوسط، له ثقافة واسعة، ومعرفة عظيمة، وكانت ذاكرته قوية بدرجة مذهلة.

خطه دائماً محدد بدقة، منظم جيداً، واضح جداً، ليس فقط فى العرض، ولكن فى التنفيذ أيضاً. وفوق هذا كان معتاداً أن يقول إن الغرض من الكتابة هو أن يكون الخط مقروءاً، حتى تُحلّ طلاسمه. لهذا يجب أن يكون الخط واضحاً ومقروءاً.

*and allow me to  
us letter brings back  
of a word letter*

وهذا خط يدوى يبدو مترابطاً بالتصاق شديد، برغم أنه فى الواقع مقسم إلى مجموعات. الحرف الأول من الكلمة يكون أحياناً منفصلاً عن بقيةها، لكن الكل مترابط. إن الخط المتلاصق علامة على تركيز الفكر، والانتباه المؤكد. والخط المائل يدل على ترابط الأفكار،



والتفكير المتدفق فى أسلوب منطقى تماماً. لا نجد هنا إغغالا لكلمة  
أو حرف ولا شيئاً من الانتقال السريع الذى وجدناه عن بعض الناس  
الذين وشت بهم خطوطهم المستهتره، التى تكاد تكون هوائية  
مهزوزة متقلبة.

ذكاء حاد

وهنا نجد خطأ يدوياً آخر متلاصقاً جداً، جيد الترتيب، وهو  
أيضاً واضح ومقروء.. كالآتى:

*I enclose for Ludica  
of the Cancer Conference  
how when I was*

هنا نجد كل دلالات الذكاء العالى المستوى. وفى الواقع، كان  
كاتب هذه السطور - وهو مهندس تجارى - موهوباً بدرجة  
ملحوظة. أضف إلى هذا، أنه كان يمتلك ذاكرة يعتمد عليها لدرجة  
غير عادية، ليس فقط بالنسبة للأمور التى فى حدود تخصصه، ولكن  
عموماً بالنسبة لكل شىء سبق أن قرأه، أو رآه، أو سمعه.

هذه الذاكرات راسخة التنظيم، تقدم مساعدات قيمة للعقل  
الحيوى والمتقبل، الذى يكون متفتحاً لكل شىء.

إن كلا من هذين الخطيز له هذه الصفات الثلاث المميزة للذاكرة القوية.

● الانتباه لموضوع الدراسة.

● القدرة على التسجيل.

● الفورية في التذكر.

### ذاكرة «سمعية»

إن الموسيقيين يملكون بالتأكيد ذاكرة سمعية. كدليل على هذا سأقدم هذا الخط اليدوي فقط - بدون بحث عن خطوط بعض العازفين العظام أو مؤلفي الموسيقى - وهذا الخط مفعم بالحيوية والأناقة، وهو خط يد عازفة بيانو ممتازة. ذاكرتها السمعية مذهلة. وهى قادرة على أن تعيد عزف قطعة موسيقية على البيانو بأى طول معقول، بمجرد أن تسمعها. وتستطيع أن تتذكر صفحة بالذات من الموسيقى التى لم تعزفها منذ سنين. وتعزفها فى الحال بدون خطأ. وهذا هو خط يدها:

*is available needed  
the rest in 60 days*

انظر كم هو يقط، ورشيق، وسريع. وإنه نادراً ما يتصل بعضه ببعض، لكنه متراس وأقرب إلى التشكل فى مجموعات. لاحظ بالمناسبة مدى أناقة الحروف والمزج بين الزوايا والمنحنيات.

إن مثل هذه الذاكرة السمعية ليست الميزة الوحيدة للموسقيين،  
وهي تفسر لماذا يشعر بعض الأطفال بالحاجة إلى الدراسة بصوت  
مرتفع. إنهم لا يستطيعون أن يحفظوا عن ظهر قلب غير المعلومات  
التي يسمعونها.

وفيما بعد، ظهرت وسائل كثيرة فى تعليم اللغات، وبخاصة  
لإتقان اللهجة الصحيحة. وهى مبنية على مبدأ الذاكرة السمعية هذا.  
وأضيف بهذه المناسبة أن صاحبتنا عازفة البيانو تتمتع بميل  
مدهش نحو اللغات.

### ذاكرة بصرية

وأكثر من هذا توجد صلة قوية بين الذاكرة السمعية، وموهبة  
استيعاب اللغات. جاءنى شاب مؤخراً ليطلب منى نصيحة، وكان  
يشكو من أنه ليست لديه أية قابلية لتعلم اللغات. وعندما  
استجوبته، فسر لى أنه لا يملك ذاكرة سمعية، ولا يستطيع أن يحتفظ  
فى ذاكرته بالكلمات الأجنبية، أو نطقها. ودائماً يختلط عليه أمرها.  
وعلى النقيض، فإن هذا الشاب يملك ذاكرة بصرية ممتازة  
ويتمتع بموهبة الرسم.

وهذا خط يدوى لشخص يملك ذاكرة بصرية مدهشة:

*First: let me congratulate  
you upon your excellent  
English: so much so that*

إنه شخص يستطيع أن يتذكر، بعد سنوات، مكان مستند معين من الأرشيف. فى أى قسم منه، وإذا ما كان فى القمة أم فى القاع، إلى اليمين أم إلى اليسار، وإذا ما كان يشبه هذا أم ذاك، وماذا كان لونه. ويمكنه أن يخبرك بأن جملة كذا وكذا، كانت فى كتاب كذا وكذا. فى الصفحة اليمنى.. وفى وسط الصفحة.. إلخ.

هنا نجد أن التسجيل البصرى دقيق للغاية، حتى إنه كان غالباً ما يساعد هذا الشخص فى بحثه. ودعنى أضيف أن هذه الكتابة، (لاحظ أن كل كلمة مترابطة فى حدود ذاتها) تدل على دقة الأفكار ووضوحها. هنا، لا تكون الذاكرة مجرد مسجل يعتمد عليه فقط، بل إنها أيضاً مرتبة ومنظمة، مما يمكن كاتب هذه السطور من أن يتذكر - على سبيل المثال - رقم تليفون قد نسيه تماماً منذ وقت طويل. أو يتذكر مجموعة كاملة من الانطباعات لذكريات محددة جداً.

قد يبدو أن كل ما علينا أن نفعله، هو أن نجد مفتاح درج العقل الذى رُتبت فيه هذه الذكريات بعناية، وتفتحته عن آخره ليكون مستعداً أن يسلم لك كنوزه.

هذا هو ما يحدث للأطفال، الذين يضطرون أن يكتبوا حتى يستطيعوا أن يتذكروا. إنها أيضاً الحالة نفسها مع الناس الذين يكتبون التفاصيل الحيوية حتى لا ينسوها، ثم يتضح لهم أنهم لم يكونوا محتاجين للرجوع إلى التفاصيل التى كتبوها. لقد حدثت عملية التثبيت بمجرد الكتابة. وهذا مثال آخر للذاكرة البصرية.

## ذاكرة العبقرية الرياضية

إن المقدرة فوق العادية التي يتمتع بها ابننا دياماندى الاثنان، تشرح فكرة الذاكرة البصرية. إن يورانى دياماندى التى ترى خط يدها فى هذه الصفحة، قد تفتحت قدراتها الخاصة عندما كانت فى السابقة من عمرها. إن قدرتها على التخيل وبالتالى ذاكرتها البصرية - لا تنطبق إلا على الأرقام، التى كانت تبدو لها وكأنها ملونة.

كانت العمليات الحسابية العقلية التى تجريها، تشبه كثيراً التى كان يجريها أخوها. كان مكتوباً على السبورة خمسة صفوف كل منها يحوى خمسة أرقام. نظرت إلى هذا المربع نحو دقيقة، ثم أدارت ظهرها للسبورة، واستطاعت أن تسرد أرقام المربع مبتدئة من أى ركن إلى أى اتجاه. وكانت تنطق أى رقم يُذكر لها موقعه من المربع الذى على السبورة. ثم جمعت الصفوف فى رأسها، وقامت بجميع أنواع الحسابات على هذه الأرقام. عمليات طرح، وضرب، وقسمة، وتربيع.. إلخ. واستطاعت أن ترفع رقماً إلى القوة العشرين، التى يمكن أن تكون مكونة من ٧ إلى عشرين رقماً معنوياً ذا قيمة.

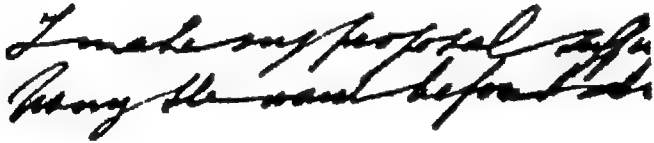
*Si la démonstration fondée  
sur le calcul mental  
intéressait les élèves de*

ترى ماذا كان يظهر من خط يدها؟ انظر مرة أخرى كم هو منعم بالحيوية، وكم هو مبتكر. إن الحروف هنا متقاربة، ومكتوبة بسرعة ملحوظة. وثمة ميزة ملفتة للنظر، وهي الشرطة الأفقية فى حرف ال "t" وفى نهايات الكلمات، تمتد نحوها وإن كانت غير متصلة بالكلمة التالية.

وأضيف أن «يوراني دياماندى» كانت يونانية، وهكذا لم تكن تكتب بلغتها الوطنية. ومع ذلك، كانت تكتب الفرنسية بسهولة! وكانت حقاً قد نالت تعليماً عاماً متوسطاً. وما دمنّا قد تكلمنا توّاً عن نهايات الكلمات التى تكاد تتصل بالكلمة التالية، فسوف ننهى الكلام عن هذا الخط العجيب.

### ذاكرة غامضة

كان هذا الخط يكتب - فى أثناء مشاهدتى - بسرعة مذهلة، بيد إنسانة كانت تحت تأثير نوع من الغشية، وكانت تكتب بإملاء صوت داخلي. وأضيف بأن هذا ليس خطها العادى (الذى كان أكثر بظناً ومختلفاً تماماً) وليس بلغتها القومية.



وهذا هو ما يسمى «الكتابة التلقائية». كيف يمكننا أن نعللها؟ إن هذا المثال لا يمكن أن نسميه خدعة متعمدة. لقد اختبرها إخصائيون

فى الطب وتأكّدوا من صحتها. لكنى لا أستطيع أن أقول هنا أكثر من هذا.

### لا ذاكرة

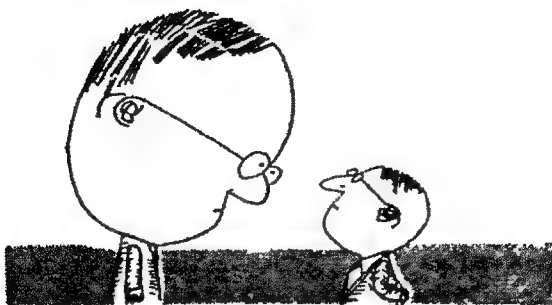
وكما حاولنا هنا أن نجمع عينات من الخطوط اليدوية لأشخاص تعتبر ذاكرتهم فوق المتوسط، فلننظر الآن إلى كتابة شخص ما، له ذاكرة سيئة فعلاً، والذي يجد صعوبة كبيرة فى تذكر ما قيل له، وما يقرؤه. باختصار، فهو شخص له ذاكرة تشبه المنخل.

*to day by 100 to  
an order for 100.  
which makes a*

مرة أخرى نجد هنا خطأ يدوياً متقارباً، لكن تشكيكه ليس جيداً. وبمعنى آخر نقول إنه لا يوجد ارتباط منطقي كاف بين الأفكار والأفعال.

هل هذه حقاً ذاكرة معيبة؟ أو هل هذه الذاكرة لم تدرب بأسلوب منهجي؟

فى الواقع، لا يوجد إنسان بغير ذاكرة، وإنى أميل إلى الاعتقاد بأن ما يفتقر إليه فعلاً بعض الناس، هو الرغبة فى بذل الجهد المطلوب لتنمية ذاكرتهم. وهذا هو كل ما يهدف إليه هذا الكتاب.



## حالات فردية

أرجوك.. ما هو الجذر السادس للعدد ٢٨٢٤٦٨٧٤٢٤٧٢٤٣؟  
سوف تخرج جداول اللوغاريتمات. وبعد ثلاثة أشهر، وأنت  
مازلت تعمل على استخراجها. لكن إذا طلبته من أحد «عابرة  
الرياضيات»، فمن المحتمل أن تحصل على الإجابة في بحر بضع  
دقائق.

ما هو اسم اليوم الذي صادف ٢ يناير في سنة ١٩٥٤؟  
تكون حسن الحظ إذا استطعت أن تحصل على الإجابة في بحر  
سنة. أما «عبرى الرياضيات» فيمكنه أن يستخرج الإجابة في  
ثلاثين ثانية. آخذًا في حسابه كل شيء، السنوات الكبيسة،  
وتعديل التقويم في سنة ١٥٨٢.. إلخ..!



هل تحب أن ترى نماذج أخرى من الإجابات الفورية من مشاهير الإخصائيين الرياضيين مثل ديفي، وفلورى، وأنودى.. وآخرين؟.

● ما هو الرقم الذى يختلف جذره التربيعى عن جذره التكعيبي بـ ١٨؟ ( = ٧٢٩ ، هذه الإجابة أعطيت فى دقيقتين) هل تحب أن تراجع هذه الإجابة؟

● أعطنى عددين بحيث يكون الفرق بين أربعة أضعاف الأول، وثلاثة أضعاف الثانى يساوى ٧، وإذا بذلت الأعداد، يصير العدد ناقصاً ١٨. (مثل هذا الرقم ليس له وجود، وكانت هذه إجابة اينودى بعد دقيقة واحدة).

فى استطاعتى أن أقدم أمثلة أخرى. لكن هذه النماذج تكفيننا كى نسأل أنفسنا من يكون هؤلاء «العابرة الرياضيون»؟. هل هم آدميون؟ أو فوق الطبيعة البشرية «سوبرمان»؟ هل هم - دون أن يعلموا - يستخدمون إمكانيات كامنة خفية فى المخ البشرى؟.

عندما نتذكر أن «فلورى» كانت «متخلفة عقلياً». ومع ذلك تتلاعب بأكثر العمليات غرابية، فإن هذا يجعلنا نفكر: هل هى إحدى حالات الذاكرة الجبارة؟ تذكر فقط أن «أنودى» و «داجوبرت» اعتادا أن يتكاسلا عن سؤال نفسيهما هذا النوع من الأسئلة: «أى أيام الأسبوع يوافق اليوم العاشر من أكتوبر سنة ٢٢٣٤٥٦٧٨٩؟». فلماذا وكيف تحل أدمغتهم مثل هذه المسائل فى

دقائق. على حين تستغرق شهوًراً من المتخصص العادى فى الرياضيات؟.

يجب أن تكون الإجابة أنهم يملكون «ذاكرة» استثنائية مذهلة. لقد لوحظت أشياء مختلفة. مثلاً: بعض حالات منتهى النضج العقلى المبكر فى المسائل الرياضية. يفقدون مواهبهم عندما يصبحون متعلمين. إنهم لا يستطيعون أن يفسروا كيف ينجزون مثل هذه النتائج المذهلة. وقد اعتاد «دياموندى» أن يقول:

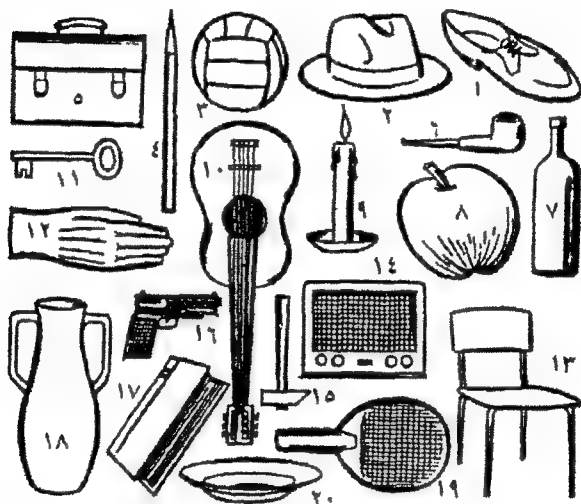
– إننى سيد الأرقام.. لأننى أرى لونها. إن الصفر بالنسبة لى يبدو أبيض والواحد.. أسود.. وهكذا.

إن هذا يفسر كل شىء للحاسب نفسه.. لكنه لا يعنى شيئاً بالنسبة لنا. ونحن نعلم أن «داجوبرت» اعتاد أن يجرى حساباته فى أثناء عزفه على الكمان!

لقد ظهر مثل هؤلاء الناس. فى فصول قصيرة فى برامج المنوعات فى صالات الموسيقى. لكن لم يُبدِ اهتماماً بهم إلا القليلون من العلماء برغم أن معرفة القوانين التى تحكم أدمغتهم مشوقة للغاية.

## اختبار الأشياء المحسوسة

- اضغط زر ساعتك الميقاتية.
- انظر إلى هذه الأشياء، وأرقامها، لمدة خمس دقائق.



- هل انتهيت؟ الآن اقلب الصفحات وعد إلى صفحة (١٠)

أحياناً، تظهر موهبتهم كمفاجأة مذهلة عندما يشيرون من الطفولة والشئ الأكثر إنذهالاً أن الحسابات الرهيبة فعلاً (بالنسبة للحاسب العادى) تبدو وكأنها «تحل نفسها بنفسها» من أجلهم،

إنها - بالنسبة لهؤلاء العباقر الصغار تعتبر سهلة، واضحة، فورية. لا تحليل لها. وهم يشكون من أن فقد موهبتهم سيدمر حياتهم. وهنا يجب أن نسأل أنفسنا مرة أخرى:

ماذا يحدث؟ وما هي هذه الذاكرة؟ وما هي هذه البديهة التي تجيب بدون أن تضطر إلى بذل أقل مجهود، كما لو كانوا يمارسون لعبة، وبدون حاجة إلى إجراء عمليات حسابية.

### الذاكرة والتنويم المغناطيسى

أحياناً يمكن الحصول على نتائج فوق العادية، عندما نطلبها من ذاكرة مريض واقع تحت تأثير التنويم المغناطيسى. يبدو أن الحقائق، التي غمرها النسيان منذ فترة طويلة، تنهض من طبقات الضباب الكثيفة، ثم «يرى» المريض الماضى، ويستطيع أن يعيد بدقة تامة الأفعال التي قام بها منذ سنوات طويلة، وإذا أوحى إليه بأنه «يعيش حياته مرة أخرى» فى مرحلة معينة، فإنه يستعيد صوت الشخص الموحى إليه، وحركاته، وتصرفاته.

وفى حالات المشى فى أثناء النوم بالذات تكون الذاكرة واضحة بدرجة غير عادية. إن المشى فى أثناء النوم حالة يبدو فيها المريض نائماً. لكنه يجيب عند التحدث إليه. ويطيع ما يصدر إليه من أوامر. وفى هذه الحالة يقوى رد الفعل العضلى. وعند أقل لمسة يحدث انقباض عضلى. أما أحاسيس الشم والنظر، والسمع فتصبح

حادة بدرجة لا يصدقها عقل. وتزداد قوة العضلات، وتسمع الذاكرة كل الصفحات التي سمعها المريض مرة واحدة فقط، منذ فترة طويلة مضت.

إننا نجد هذا من وقت لآخر في الأشخاص «الهستيريين». وحالة المشى في أثناء النوم، قد تظهر تلقائيًا في بعض المرضى. فتحدث لهم هلوسة وهذيانًا في أحلامهم، ويتكلمون في نومهم، وينهضون من مخادعهم، ويمارسون الأعمال بدقة مذهلة، وفي منتهى الإتقان، مما لا ينجزونه في حالتهم الطبيعية.

أما وجه «السائر ليلا» فيبقى متحجرًا بدون انفعال. وهو لا يسمع شيئًا، ولا يرى شيئًا. ويظل نائمًا النسبة لأي شيء لا يشكل جزءًا من حلمه الداخلي. وعندما تنتهي «الأزمة». يعود هذا «السائر ليلا» إلى سريره، ينام في هدوء وسلام. وعندما يستيقظ من نومه، لا يتذكر شيئًا عامة، ما عدا بعض الأحيان عندما يتعرض لنوع من «الأحلام».

وهكذا، تحت تأثير التنويم المغناطيسي، يمكن تذكر أحداث الماضي بدرجة مفرطة (انظر صفحة (٧٢) يتكلم الفرد عن أشياء لا يعرف عنها أي شيء، ولا يستطيع أن يكررها عندما يفيق من التنويم. وتكون معظم هذه الأشياء - دائمًا - حقائق حدثت في الفترات المبكرة جدًا من حياة صاحبها، ومن الممكن أن تتأكد بشهادة الشهود.

ونستشهد بحالة - من بين حالات أخرى - لرجل أمى . بدأ يتكلم.. - تحت تأثير التنويم - بلغة عبرية ويونانية.. وكان معروفاً أنه كان فى خدمة قسيس اعتاد أن يحاضر بهاتين اللغتين، اللتين سُجلتا فى مخ هذا الشخص. فتذكر ألفاظها بدقة. تحت تأثير التنويم المغناطيسى. فى حين أنه فى حالته الطبيعية ما كان يستطيع أن يُردد كلمة واحدة من هاتين اللغتين.

### الذاكرة والتخدير

إن النوم تحت تأثير الكلوروفورم (أو الأثير) طالما أعطى الدليل على أن المريض المنوم. قد تذكر حقائق كان قد نسيها تماماً. حتى اللهجات التى تعلمها فى طفولته المبكرة؛ ثم هجرها فيما بعد. وعلى سبيل المثال: رجل نومه بالمخدر لإجراء عملية جراحية له. بدأ يتكلم عن رسالة كانت قد أخفيت فى مكان يتعذر الحصول عليه. وكان قد بحث عن هذه الرسالة سنوات عديدة، ولكن بدون جدوى.

يبدو إذن أن ما يغير الحالة العقلية يؤثر على الذاكرة، كيف..؟ يتم ذلك بتقوية حالات معينة من الإدراك، التى تكون فى الواقع محجوبة فى أثناء اليقظة. إننا نلاحظ الشيء نفسه عند الأشخاص الذين يتعاطون المخدرات. ولنتذكر ما قاله «توماس دى كوينسى»:

«يبدو كأنى عشت قرناً من الزمان فى ليلة واحدة. لقد عادت إلى أصغر أحداث شبابى فى تفاصيل رائعة فوق المعتاد».

وهكذا نرى أنه لا يمكن لأى شيء (أو هكذا يبدو) أن يختفى أبداً من ذاكرتك مادامت قد سُجِّلَتْ يوماً ما. أية إمكانيات رائعة سوف تتفتح عنها الذاكرة، بمجرد أن نملك المفتاح فقط !

لقد ذكرت من قبل، كيف أن الخطر القاتل الوشيك الوقوع، غالباً ما يعيد الأحداث المنسية ثانية إلى السطح، بل يفعل هذا فى لحظة خاطفة (انظر «المشى فى أثناء النوم».

### الذاكرة والتحليل تحت تأثير المخدر

هذه الطريقة تشبه الحالة السابقة. ما هو التحليل بالتخدير؟ إنه يتضمن استعمال «عقار الحقيقة». الذى نوقش على نطاق واسع من وجهتى النظر الأخلاقية والقانونية. و «البنتوثال» هو العقار المستعمل عادة. إنه نوع من «عقار الاعتراف» الذى يمكن أن يكون مفيداً فى العلاج النفسى، وذلك بتمكينه للمريض من أن يتخلص من الذكريات المكبوتة. و «الصددمات» التى تعذبه (ولكنها الذكريات التى لا يعيها فى حالته العادية). إنها فى الواقع عملية انفجار للذاكرة اللاشعورية.

### لقد حدث من قبل

هذا شعور ربما راودكم جميعاً. وقد عبر عنه «فرناند جريغ» بقوله: «إنك تعيش، تجىء وتذهب، وتنطق الكلمات، وتنجز أعمالاً، ثم تذكر فجأة أنك قد قمت - من قبل - بهذه الأعمال،

ونطقت هذه الكلمات بالنظام نفسه ، وبالأسلوب نفسه ، برغم أنك تكون غير قادر على أن تقول متى.. أو .. أين. - وتشعر بأنك تعيش مرة أخرى بالضبط إحدى اللحظات التي عشتها من قبل. لكنك لا تستطيع أن تعين مكانها في حياتك الماضية».

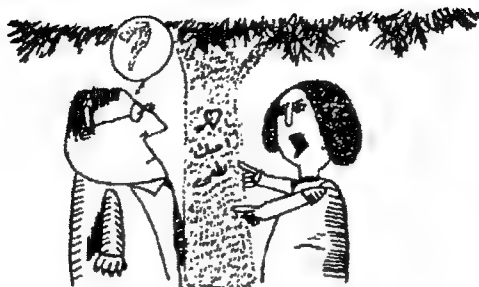
لقد جربنا جميعاً هذا الشعور المقلق. ثم نقول: «لقد حدث هذا من قبل، كان يوجد الموقف نفسه، والإحساس الداخلى نفسه، والكلام نفسه الذى قيل. والآن، كل هذا يحدث مرة أخرى».

يمثل هذا الأسلوب، غالباً ما نحصل على نوع من بعد النظر، فى المستقبل القريب، مصحوباً بخوف مزعج. أو ربما نشعر بأننا فعلاً قد «عشنا هذه الأحداث فى حياة أخرى». هذه ليست الذاكرة بمعنى الكلمة، لكن يسيطر علينا الإحساس بأننا نبدأ (نعيش مرة أخرى) الجزء نفسه من حياتنا السابقة.

هذا الإحساس غالباً ما يعترى الأشخاص العاديين تماماً. أما مع المجانين فتظهر هذه الحالة من وقت لآخر. ثم يختلط الماضى بالحاضر ويعيشون فى عالم الأحلام.

لقد قُدمت تفسيرات كثيرة لهذه الحالة، التى يبدو أنها تبين أنها تنشأ من نقص التكامل العقلى، أو من ضعف الإدراك العام للحياة والواقع.





## حالات عجز الذاكرة

بينما يمكن للذكريات أن تعود للظهور حسبما يشاء صاحبها، فإنها أحياناً أيضاً تختفى بسرعة مرعبة. لقد رأينا من قبل بعض حالات خاصة، حيث كانت الذاكرة «معوّقة». على سبيل المثال: صدمة عاطفية عنيفة من الممكن أن تتدفق في اللاشعور، ثم تنسى أخيراً، إلى أن يستعان بطريقة فنية علمية خاصة لإعادتها إلى العقل الواعي.

وعندما نصاب بعجز مرضي في الذاكرة، فإننا نتكلم عن «فقدان الذاكرة».

### فقدان الذاكرة «أمنيزيا»

إن مرض «فقدان الذاكرة» يعتبر فكرة ذهبية للسينما. إنك لا شك تعرف كيف يتم هذا: كنتيجة لصدمة من نوع ما (عادة تكون الصدمة

بسبب الحرب)، يفقد أحد الرجال ذاكرته فجأة. ينسى كل شيء حدث قبل هذه الصدمة الانفعالية. ويصبح عاجزاً عن تذكر الأحداث، والحقائق. بل إنه ينسى حتى اسمه، وأين ولد. والأشخاص الذين كان لصيقاً بهم طوال حياته. ثم يؤخذ إلى الأماكن التي كان يعيش فيها، ليقابل الناس الذين كان يعرفهم. كل هذا مضيعة للوقت. فإن ذاكرته ترفض أن تعمل.

وتصبح كصفحة بيضاء تماماً. ويبدو أن المريض بفقدان الذاكرة قد دخل حياة جديدة، منفصلة تماماً عن حياته السابقة. وإذا استبعدنا حالة فقدان الذاكرة نجد الفرد عادياً تماماً. إنه يعمل ويتصرف مثل الناس الآخرين. بل إنه يتزوج مرة أخرى. ثم تتناول السينما هذه المشكلة لتجد أنه فقد كل ذاكرته عن زوجته الأولى. إلا أنها تتركها لتعيش. مدخرة إياها إلى نهاية الفيلم، حيث يجتمع الشمل.

تمر الأيام والسنون.. إلى أن يتعرض الرجل لصدمة انفعالية جديدة. فتعيد كل شيء إلى مكانه الصحيح، وتزيل فقدان الذاكرة. كأن ستاراً بطيئاً يرتفع. فتعود الحياة الماضية كلها إلى الظهور مرة أخرى.

هكذا يصنع موضوع فقدان الذاكرة قصة مألوفة جيدة. ومع ذلك، فهناك حالات مشابهة تحدث في شكل أنواع مختلفة من فقدان الذاكرة.

## العمّة الحركي<sup>(١)</sup>

فى هذا النموذج الخاص من فقدان الذاكرة، لا يتأثر عقل الفرد فى أداء مهمته بأى حال. ولا يصيبه أى أذى مادى فى وظائفه العصبية الأساسية أو أدائه العضلى. لكنه يعانى من «اختلال الحركات المألوفة». ويصبح من المستحيل عليه أن ينفذ أمراً (سواء كان صادراً منه أو من شخص آخر) بالقيام بأى عمل لأى غرض معين. مثلاً.. عازف البيانو يصبح غير قادر تماماً على العزف، لأنه لا يستطيع أن يتذكر الحركات المألوفة التى كانت تؤديها يدها. أو يصبح رجلاً عاجزاً عن الكلام، حتى ولو لم يكن هناك شلل لحركات اللسان. وفى حالات العمّة الحركي ينسى المريض الحركات التى قام بها آلاف المرات، كما لو كانت إسفنجة قد مسحت هذا الجزء من المخ الذى يسيطر عليها.

## العمّة الحسى<sup>(٢)</sup>

يجد المريض من المستحيل عليه أن يميز الأشياء المحسوسة، أو الأصوات، أو الكلمات التى سمعها أو قرأها. إنه يعى أحاسيسه فقط وتخفى حاسة الألفة والاعتیاد، التى تجعله يميز على الفور أى شىء يلمسه.

---

(١) العمّة الحركي Apraxis: حالة مرضية يفقد فيها المريض القدرة على القيام بحركات منسقة.

(٢) العمّة الحسى Agnosia: حالة مرضية يفقد فيها المريض القدرة على التمييز الصحيح.

## اختبار الصورة

● اضغط زر ساعتك الميقاتية.

● انظر إلى الصورة لمدة ١٥ ثانية.



● هل انتهيت؟.. إذن اقلب الصفحات وعُد إلى صفحة (١٢) وأجب على الأسئلة.

فنفج على وجه الخصوص:

● العمه اللمسي: يصبح المريض غير قادر على تمييز شكل الأشياء المحسوسة الموضوعة في يده. مثلاً.. يقول عن الأشياء المستديرة

إنها مربعة وبمعنى آخر نقول إنه يقبض على الشيء لكنه لا يحس بشكله.

● العمه البصرى: فى هذه الحالة يرى المريض بدقة، لكنه لا يستطيع بعد أن يميز ما يراه. فعيناه تلتقطان منظر الشيء المحسوس لكن مخه يفصله عن عاداته فى التعرف على هذا الشيء.

### أنواع أخرى من فقدان الذاكرة

وهذه بعض أشكال أخرى شائعة من فقدان الذاكرة:

● عندما تتتابع الأحداث واحدة بعد الأخرى، يطمسها النسيان ويبدو أن تسجيل اللحظة التى مرت، لا يكاد يكتب على سبورة الذاكرة، حتى يمحو فى الحال بإسفنجة. لا شيء ينطبع فى الذاكرة. يمر أرشيف الأحداث بالمريض ثم يُنسى بسرعة.. إلى الأبد (فقدان ذاكرة لاحق)<sup>(١)</sup>.

● ينسى المريض كل شيء قد حدث قبل أحد الأمراض. يبدو أن شريحة كبيرة من حياته قد اختفت بأكملها (فقدان ذاكرة رجعى)<sup>(٢)</sup>.

● ينسى المريض كل شيء قد حدث بين مرحلتين من حياته. إن الشخص يتعرض لهذا النوع من فقد الذاكرة فى أمراض معينة: يقوم

---

(١) فقدان ذاكرة لاحق: "Anterograde amnesia"

(٢) فقدان ذاكرة رجعى: Retrograde amnesia

المريض بعمل ما (أحياناً يكون عملاً عنيقاً). وعندما يفيق منه، يكون قد نسي ما فعله (فقدان ذاكرة الغور<sup>(١)</sup>، الذى يختلف عن فقدان الذاكرة الرجعى). فإن حازت فقدان الذاكرة الرجعى قد تكون كلية أو جزئية. أحياناً تؤثر فقط فى بعض أنواع الذاكرة (نسيان أحد الأشخاص، أو حديثاً، أو علماً تطبيقياً.. إلخ) لكن أحياناً يطوى النسيان كل شيء بلا تمييز.

● يبدو أن الأحداث الماضية لا تترك أثراً فى الذاكرة. وإذا وجد هذا الأثر، فلا توجد علامة على وجوده. ومن المستحيل أن تستعمله فى اكتشاف علاقات منطقية أو مرتبة زمنياً بين الذاكرة وبين الحقائق المتعلقة بها (فقد ذاكرة متكامل<sup>(٢)</sup>).

● إن المريض لا يستطيع أن يتذكر أحد الأحداث، حتى لو أراد ذلك. وهذه الحالة غالباً ما تنتج عن «النسيان النفسى». إنها غالباً ما تكون إحدى حالات الآلية غير الشعورية التى تعوق إحدى الذكريات، ويكون من الشاق جداً دفعها إلى الأعماق، ومنعها من العودة إلى السطح. هذه الذكرى يمكن استحضارها إلى السطح فقط من خلال العمق النفسى (بالتحليل النفسى مثلاً). ومثل هذه الذكريات لا تفنى فى الواقع، لكنها «تكبت» فى اللاشعور وسوف أعالج موضوع «الكبت» فيما بعد.

---

(١) فقدان ذاكرة الغور : Lacunary amnesia

(٢) فقدان ذاكرة متكامل : Integration amnesia

● ينسى المريض الأحداث القريبة، فالذكريات فى هذه الحالة تخبو فى «اتجاه عكسى مع الوقت». أى أن النسيان يبدأ فى الوقت الحاضر من حياة المريض، ويتراجع تجاه طفولته. وهكذا تكون ذكريات الطفولة هى آخر ما ينمحي من ذاكرته (فقدان الذاكرة الشيخوخى)<sup>(١)</sup>. ثم نجد هؤلاء الناس يعيشون مغامرات طفولة أخرى، ويعيدون ترديد الأغانى التى سمعوها فى ذلك الوقت.. وهكذا. ومع ذلك فإنهم يتذكرون بعض النشاطات الآلية (فمثلاً هم يستطيعون أن يلعبوا «الكتشينة» بدقة تامة).

● يفقد المريض القدرة على الحديث (وهذا هو فقدان ذاكرة اللغة)<sup>(٢)</sup> الشهير) وكان المرض «كان يعرف» قواعد اللغة، لأن المريض ينسى صحيح الأسماء، ثم الصفات، ثم الأفعال، ثم الكلمات ذات المعنى. وأخيراً يختفى نطاق الحديث كله.. «الانفعالي» والآلى.

لقد أشار البروفسور «ديلاى» إلى أنه فى هذه الحالة إذا كانت اللغة قد درست بطريقة منهجية مدرسية أكثر منها كشيء حى، فإنه من المحتمل أكثر أن تختفى (طالما كانت القدرة على الكلام الذى يعتمد على العقل تذهب قبل أى شيء من الأشياء التى أصبحت آلية).

---

(١) فقدان ذاكرة شيخوخى. Senile amnesia.

(٢) فقدان ذاكرة اللغة. Wernicke amnesia.

## الكبت

هذا ليس مرضاً للذاكرة، لكنه آلية لا شعورية، تجعل المريض ينسى أشياء معينة. كل شيء يحدث كما لو كان المخ الواعى رافضاً لتقبل دوافع معينة، آتية من أعماق الشخصية. على سبيل المثال: إحدى الغرائز تنتج دوافع معينة فتدفع الفرد إلى القيام بحركات معينة. أو ليقول كلمات معينة، أو توحى إليه بأفكار معينة.. إلخ.

خذ مثلاً الغريزة الجنسية. ماذا يحدث أحياناً؟ هذه «الدوافع اللاشعورية» قد تكون إثماً يتعارض مع مبادئ الأخلاق لدى المريض، أو دينه، أو مشاعر أسرته.. إلخ. وعندما تبرز هذه الدوافع إلى العقل الواعى، فإنها تكون غير محتملة، وتكون الشخصية فى خطر الانهيار وعدم الاستقرار من أساسها عندما تكبت هذه الأحاسيس.

على سبيل المثال: تشعر فتاة صغيرة بدوافع الكراهية نحو والدها. لكن الأب يمثل - أخلاقياً - محرماً مقدساً، لا تجوز كراهيته. فى تلك اللحظة تسيطر الآلية على دوافع الكراهية المعارضة لمشاعرها الأخلاقية وتكبتها فى أعماق اللاشعور. ولا تعرف الفتاة أن لديها دوافع للكراهية. (ومن الممكن أن يستمر هذا الكبت فى تأثيره عدة سنوات). إن دافع الكراهية يظهر بالفعل، لكنه يغوص فى الحال إلى زوايا النسيان. وهنا أيضاً علينا أن نلجأ إلى إخصائى العلوم التطبيقية (التحليل النفسى، التحليل بالتخدير.. إلخ) حتى تنفك قيود الكبت، ويبرز إلى العقل الواعى.



هل هذا النوع من النسيان خطير؟.. نعم.. وسوف أقول لك لماذا.

### العُصاب

ما هو العُصاب؟ إنه نوع من انحلال الشخصية تتسبب عنه «العقد النفسية». فلنوضح هذا الكلام:

إذا استمرت حالات الكبت تؤدي دورها لفترة طويلة (وهي في الغالب تنشأ في سن المراهقة والطفولة)، فإنها تشكل كتلة من «المتخلفات النفسية» تدور في اللاشعور؛ وتُشحن بالقوة والنشاط.. هذه هي العقد النفسية.

إن العقدة النفسية نوع من الشخصية اللاشعورية (وبالتالي تعتبر ذاكرة لاشعورية) وهي التي تجعل الإنسان يفكر في أنه يفعل شيئاً لهذا السبب أو ذاك، على حين يكون الدافع اللاشعوري في الواقع مختلفاً كلية.

هذه الذاكرات اللاشعورية، من ثم تستطيع أن تسبب قدرًا كبيرًا من الضرر. ولكن في كل تسع حالات من عشر؛ يستطيع التحليل النفسي أن يفك عقدة المريض ويخلصه من عقده الخفية.

### حالات شرود أخرى للذاكرة:

#### حدث هذا من قبل

تكلمت عن هذا قبل ذلك.. ما هذا الذي يحدث؟ إننا نتصرف بطريقة عادية. ونقول كلمات معينة، ونقوم بأفعال معينة. وفجأة نتأكد تمامًا من أننا قد قلنا هذه الكلمات من قبل، وقمنا بهذه

الحركات من قبل. بالطريقة نفسها. وفي الظروف نفسها. ويسيطر علينا إحساس بأننا نعيش ثانية - في أسلوب متطابق تمامًا - لحظة كنا نعيشها من قبل.

يتملكنا شعور غريب، أحيانًا يكون مصحوبًا بحزن عميق. هذه الظاهرة مأثوفة في الحياة العادية. ومتكررة جدًا في المصابين بأمراض عقلية. لهذا عليك أن تلقى نظرة أخرى على صفحة (٦٠)، وأعد قراءة التفسيرات التي ذكرتها في حينها.

### فرط التذكر لأحداث الماضي

كلنا نعرف حكاية الرجل الذي - بينما كان يسقط من الطابق الثامن بإحدى البنايات - رأى حياته كلها في لحظة واحدة. أو حكاية الرجل المريض بحمى مرتفعة الحرارة. الذي يرى حشدًا جامعًا لذكرياته يتأقُّقُ ويؤقُّقُ وعيه، مختلطًا تمامًا كيفما اتفق. إننا أيضًا نتعرض لهذه الكتلة من الذكريات في بعض حالات التنويم المغناطيسي، أو المشي في أثناء النوم.

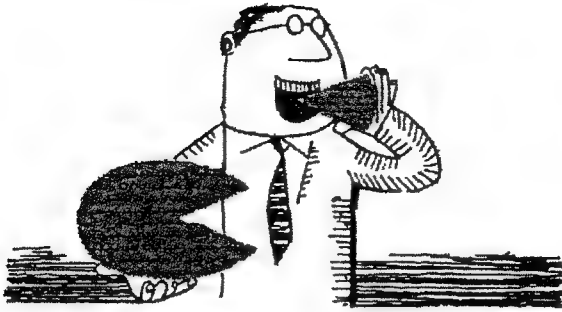
ماذا يحدث؟ هذا ما لا نعلمه، ومن الواضح أنه يجب أن يكون هناك خليط مشوش من الأفكار، مما ليس لها أية علاقة مطلقًا بالذاكرة بمعناها الصحيح.

## توهم الماضي فى الحاضر<sup>(١)</sup>

هنا يظن المريض أن الماضي هو الحاضر. كل شخص منا يستطيع أن يجرب هذا: فى حلم فى أثناء الليل، أحياناً نعيش مرة أخرى أحداثاً من ماضينا، لكننا نظن أننا نقوم بهذه الأشياء فى الحاضر. وفى أخطر أشكالها هذه الظاهرة التى توجد فى حالات السير فى أثناء النوم، والتنويم المغناطيسى حيث يعيش الشخص ذكرياته من جديد وكأنها كانت تحدث فى تلك اللحظة.. هكذا تخدعه ذكرياته. هل هذه الأفعال من الذاكرة؟ إنها كذلك بالتأكيد. لكنها أفعال ناقصة، لأن عمليات التذكر لا يشملها الإطار الاجتماعى والعقلى. الذى كان يمكن أن يستغلها استغلالاً حقيقياً ومفيداً.

---

Ecmnesia (١)



## غَدَّ ذَاكَرَتِكَ

لا شك أنك لا تحاول أن تقود سيارتك بدون وقود، أو إذا لم يكن المحرك فى حالة عامة جيدة. والذاكرة القوية تعتمد قبل كل شىء على المخ الجيد، مثل العضلة يجب أن تكون فى حالة جيدة إذا كان يراد لها أن تؤدى مهمتها بطريقة طبيعية.

إذا تغاضينا عن وسيلة أو اثنتين من الوسائل العلمية فى تقوية الذاكرة، وهى بالتأكيد ممتعة ومشوقة، لكنها محدودة المجال جداً، فإنه لا توجد وصفة طبية سحرية لاكتساب ذاكرة مثالية. وإذا كنت تملك فعلاً ذاكرة رائعة فإن هذا الكتاب لن يفيدك إلا قليلاً.

لكن من الممكن قطعاً أن تقوى ذاكرتك إلى حد بعيد، وذلك بتقوية الذى يعولها ويدعمها.. وهو المخ.

إذا أردنا أن ندير المحرك، يجب أن نمده بالوقود المناسب.  
فلماذا لا نتبع التطبيق العلمى نفسه مع المخ؟

### آلة تحت جمجمتك

إن المخ خلية نحل حقيقية تزخر بالعمل والنشاط. ولا يُطالب إلا بأن يؤدي مهمته فى هدوء. إنه عضو مدهش، فهو «يختزن» فى كل لحظة صوراً، وأفكاراً، وانطباعات فى عدد هائل من الجزيئات. ثم يوجه المخ هذه «التسجيلات» فى مناطق معينة، حيث تعيش مرة أخرى فى شكل ذكريات.

ونحب أن نوضح أن المخ يسجل (غالباً بدون أن نعرف) عددًا لا يحصى من الأحاسيس، والصور، والأصوات، والكلمات.. إلخ. وهذا منذ بداية طفولتنا المبكرة (وربما كانت فى شكل «تيارات كهربائية») وعلى أساس هذه الملايين من الانطباعات يجرى المخ أحكامه (صحيحة أو سخيفة)، يفكر، يُجن، يؤلف بين الأفكار، ويجادل فى أمور تافهة. ينتج الأفكار السامية أو ينطق بالهراء.

ترى أى وقود يتزود به؟

٤٥٠ جالوناً فى ٢٤ ساعة!

هذه الكمية تزيد مرات عديدة، عما تستهلكه سيارتك فى مثل هذه الفترة وهى تجرى بأقصى سرعتها، وهو أيضًا يعمل بدون ضوضاء، وبدون تعطل وبدون إصلاح. إن ثلاثة آلاف وخمسمائة

باينت<sup>(١)</sup> من الدم تمر خلال مخك كل أربع وعشرين ساعة! وعندما تتحقق من أن جزءًا كبيرًا جدًا من هذا العضو الرقيق لا وظيفة له، مثل مصنع ينتظر أوامر لن تجيء، عندئذ قد تدهش تمامًا عندما تتصور أية إمكانيات مذهلة سوف تتاح لـخ إنسان يعمل بكامل طاقته.

هل يكون لديه عندئذ ذاكرة كاملة تمامًا يعتمد عليها؟ هل يصبح مسيطرًا على المعرفة العليا؟ على إمكانية التخاطب بغير الحواس العادية (التليثاى)؟ لا أحد يستطيع أن يؤكد هذا، إنما فقط نستطيع أن نفترضه. لكن تذكر حالة الإنسان تحت تأثير التنويم المغناطيسى (انظر صفحة ٥٨).

## الدم والمخ

إن المخ يعمل بالدم. ومقدار الدم الذى يمر خلاله فى ٢٤ ساعة يمثل ضعف الحجم الكلى لدمنا ٤٠٠ مرة! ويستمر هذا ليلاً ونهاراً طوال نصف المليون ساعة، التى تعادل متوسط عمر الإنسان. ومهام هذا المصنع الهائل الصامت، أن تستقبل وتوجه ملايين لا تعد من الأحاسيس وتسيطر عليها، وتخزينها، ثم تقديمها لك ثانية بعد عشرين أو ثلاثين سنة. وإذا شرعنا فى بناء «مخ إلكترونى»، يمتلك إمكانات المخ البشرى، فسوف نجد لدينا آلة تزن عشرات الأطنان.

---

(١) البايينت Pint : وحدة وزن تساوى  $\frac{1}{8}$  جالون

إذن.. لنرى كيف يكون الدم، فى أنقى صورهِ، المشبع جيداً بالأوكسجين، فى خدمة أمّاخنا بصفة مستمرة.

### مملكى من الكالسيوم:

إن عملية الأيض<sup>(١)</sup> فى المسخ يحكمها «الكالسيوم» و «الفوسفور» وتبعاً لهذا، يجب أن يكون غذاؤنا محتوياً على كمية ملائمة من هاتين المادتين. إننا - بالطبع - نجد مستحضرات جاهزة الصنع فى كل الصيدليات الجيدة (وهذا يدل بداهة على أن هناك صيدليات سيئة). وطبيبك مستعد دائماً ليخرج لك «دفتر روستاته».

لكن إذا كانت حالتك لا تحتاج إلى علاج طبى، فيمكنك أن تجد هذه المواد (الكالسيوم والفوسفور)، فى حالتيهما الطبيعية، فى أنواع معينة من الطعام. لكن.. لا تنس أن الكالسيوم والفوسفور يجب أن يكونا بالقدر المناسب، وأنتك أيضاً يجب أن تتناول قدرًا قليلاً من فيتامين « د » إذا كنت تريد أن تحصل على التأثير المطلوب.

إذن فأنت تستطيع أن «تغذى» ذاكرتك بأن تلجأ إلى هذه الأطعمة:

● اللبن: هذا طعام أساسى، برغم أنه ينتج زيادة طفيفة من الكالسيوم. وبعض الناس يجدون صعوبة فى تناوله بحالته الطبيعية.

---

(١) الأيض Metabolism: مجموع العمليات المتصلة ببناء الخلية الحية واحتراقها فى جسم الإنسان. والذى يتم بها التمثيل الغذائى فى الجسم.

ويمكن لهؤلاء أن يستعملوا اللبن المجفف، الذى يمكن إضافته إلى طعام آخر. هل اللبن المجفف «أضعف» من اللبن السائل؟.. كلا على الإطلاق. بل إن اللبن يعطى أحسن نسبة من الكالسيوم والفسفور فى صورته الجافة.

● الجبن: هذه المنوعات من اللبن ذات التركيب الصلب، موصوفة بالذات.

● جرثومة القمح<sup>(١)</sup>: هذا طعام للمخ من الدرجة الأولى، فهو غنى بالفسفور، والكالسيوم، والفيتامينات، والمغنسيوم (وهذا الأخير مفيد بصفة خاصة فى حالة الإرهاق بالعمل الشاق، والتعب العصبى).

● السمك: غذاء ممتاز للمخ.

● البيض: يحتوى على مادة غذائية من الدرجة الأولى، وبخاصة «المح» أى صفار البيض.

● اللوز، والجوز، والبندق.. إلخ.. لا تظن أن هذه «المكسرات» مجرد «طعام شهى» تتسلى بمضغه لتمضية الوقت فى حفلات الكوكتيل المملة، فإنها فى الواقع طعام رائع وأساسى لعمل المخ، وهو غنى جداً بالكالسيوم والفسفور، لكن احرص على هضمك! امضغها جيداً، تناولها عند بداية الوجبة، وتجنب أكل الكثير منها ليلاً.

---

(١) جرثومة القمح: أى جنين القمح.



## الوجه الآخر من العملة

ما زلنا مع هدف، تقوية نشاط المخ تجنب الأطعمة التى تسحب الكلسيوم من الجسم، وبمعنى آخر، يجب تجنب الأطعمة الشديدة الحموضة أو شديدة القلوية.

كذلك تجنب أن تأكل كثيراً من المواد القادمة:

- اللحم الدهنى: وعموماً الأكلات الكثيرة الدسم.
- السكر: تناوله فقط بكميات متوسطة، لأنه ينتج حامض اللبنيك.
- الفواكه الحمضية: وأى شئ آخر يحتوى على حامض كثير جداً (جريب فروت، المشروبات الحمضية، الخل.. إلخ).

## وماذا عن المغنسيوم؟

المغنسيوم يتبع الكلسيوم والفسفور فى المرتبة الثالثة لطعام المخ. إن الذاكرة مدينة له بالكثير، و «شباب» المخ يعتمد عليه إلى حد كبير. لذلك تناول هذه الأطعمة:

- خبز الدقيق الأسمر (تجنب الخبز الأبيض المصنوع من الدقيق المطحون والناعم جداً).
- الملح الخام: هذا الملح ليس نقياً، ويجب أن يحل مكان الملح العادى على مائدتك.

- الخضراوات الخضراء: والفاكهة غير المطهية.
- الشيكولاته: تؤخذ باعتدال. إنها تقوى الجهاز العصبي، نظراً لما تحويه من مادة «الثيوبرومين».

### ماذا عن الفيتامينات ؟

ما دمنا نقصر كلامنا على الذاكرة، فسوف أذكر فقط فيتامين «ب» المركب وفيتامين «د». إن فيتامين «ب» المركب بصفة خاصة، ومن خلال أحد عناصره «ب ١٢» يساعد المخ على العمل بصفاء وإشراق. ويساعد الذاكرة على أن تصبح واضحة وباقية. إننا نجد هذا الفيتامين المشهور في الأطعمة التي ذكرتها لك الآن:

- جرثومة القمح. الخميرة، المكسرات، اللبن الزبادى.
- وسوف تجد فيتامين «د» الذى له دور هام فى عملية التمثيل الغذائى للكالسيوم والفوسفور.
- الزبد والسمن الصناعى.

### إذا كنت ستخوض امتحانا :

توجد بعض المواد التى تساعد الفرد على الحفظ والتذكر. وهذه المواد يجب ألا يساء استعمالها مطلقاً. لكنها تساعد غالباً بدرجة

عظيمة على إيقاف مؤثرات آلية معينة مما تعوق الذاكرة (الهيلاج، لعصبية.. إلخ) أشهرها الآتى :

● فيتامين ب ١٢ : فى شكل سائل (وهو يسمى أحياناً «فيتامين الذكاء»).

● حامض الجلوتامين : وهو يستعمل لتحسين حاصل الذكاء<sup>(١)</sup> فى حالات معينة من القصور العقلى.

● المنبهات : وهى تؤخذ للحصول على مزيد من الوقت للدراسة بدون تعب. إن هذه المواد سامة دائماً. لأنها تعمل ضد المبادئ الأساسية للصحة. لهذا يجب الامتناع عن تعاطيها.

● المهدئات : ويجب ألا تستعمل فى أى وقت قريب من الامتحان. لأنها تتعارض بخطورة مع العمل الصحيح للمخ.

● المهدئات القوية (مثل لارجاكتيل، ريزربين.. إلخ) تشبه المستحضرات القوية المضادة للألم (مثل: توفرانيل.. إلخ) يجب ألا تؤخذ إلا بأوامر الطبيب، أو المعالج النفسى.

● أدوية التوازن النفسى : وهى مهدئات غرضها الأساسى هو جلب طمأنينة العقل (طمأنينة زائفة)، ومن أمثلته النموزجية عقار «الليبريوم».

---

(١) حاصل الذكاء : Intelligence quotient : حاصل قسمة سن الطالب العقلية على سنه الزمنية، مضروباً فى مائة. وهذا اختبار يبين نسبة ذكاء المرء إلى سنه.

وهذا النوع من الأدوية يستعمل للتخلص من الأفكار السوداء،  
(وليس للكآبة العصبية الخطيرة) أو لمعالجة الأمراض الجسدية  
الناشئة عن اضطرابات نفسية أو عقلية، والمقرونة بأعراض وهمية.

● المهدئات التقليدية، التي تكبح كل المؤثرات الجسدية للقلق،  
والأرق، وعسر الهضم.. إلخ. ويوجد منها نوعان أساسيان على  
الأقل: «هايدروكسيزين» (مهدئ) ومشتقاته (التي لا تضر فعلاً).  
و «بيبروبامات» ومن الواضح أنه أكثر تسعماً.

### تعلم كيف تأكل:

فى أى كتاب عن «إعادة تعليم الأعصاب»، سوف تقرأ كيف  
تأكل. وإذا كان قد قيل الكثير عن هذا، فلا بد أن يكون هاماً.. أليس  
كذلك؟

### هل يجب أن تأكل كثيراً؟

كلا.. بمنتهى التأكيد. ربما كان الوالدان يؤكدان علينا كأطفال،  
أنه يجب أن نأكل كميات كبيرة من الطعام، حتى ولو تجاوزنا الحد  
الذى تشعر عنده شهيتنا بالاكتهاء، وذلك لكى «نتمو أجسادنا».  
حتى لو كان هذا صحيحاً فقد نمت أجسادنا الآن، ويجب ألا نأكل  
أكثر من طاقتنا.

هل تعمل بعضلاتك، أو بعقلك؟. إذا كنت في المجموعة العقلية فيجب عليك - أكثر من أى شخص آخر - أن تساعد معدتك لتضم الطعام كما ينبغي. ولكي تفعل هذا.. امضغ الطعام جيدًا. امضغه تمامًا. لا تقرأ أبدًا في أثناء تناولك الطعام. إن هذا التصرف غير مؤدب بالنسبة للذين حولك، أو بالنسبة لمعدتك، أو لذاكرتك. ومن الأفضل أن تأكل في صمت، بلا كلام. وعلى أى حال تجنب المشادة والجدال مع من يظن بعض الناس أنهم يجب أن «ينعشوا» الوجبة.

### درّب نفسك على المضغ:

● لا تبالي في التدريب الأولى، لا تجعل نفسك تمضغ بدقة شديدة طوال الوجبة كلها، ومن أول يوم فوراً. فإن هذه الطريقة قد تكون متعبة ومثبطة للعزم.

● في بداية الوجبة، قل لنفسك: «سوف أرغم نفسي على مضغ كل لقمة تمامًا خمس مرات، وأدرك وأحس أني أفعل هذا».

● بعد هذه المضغات الخمس، تستطيع أن تأكل بالطريقة «المؤسفة» التي تمارسها دائماً.

● في اليوم التالي، ابدأ مرة أخرى. امضغ خمس مرات أيضاً، مركزاً فكرك على ما تفعل.

● ثم زد - بالتدريج - عدد (وطول) مضغك المتعمد.

استمر ببطء، لا ترغب نفسك عليه. يجب أن يكون مضحك عملية  
ممتعة وآلية، ولا تستطيع أن تستغنى عنها. يجب ألا تعمل مجهوداً  
يضايقك، ربما تجد بعض الضيق فى البداية. إن الذى يرغب فى  
الغايات يرضى بالوسائل. ما هو العدد المثالى لمضغات كل لقمة؟ إنه  
حوالى عشرين مضغة. فإذا بدا هذا الرقم ضخماً بالنسبة لك، فإنك لن  
تلبث أن تحققه إذا ما اتبعت النصيحة التى قدمتها لك الآن.

### قائمة الإفطار:

يبدأ مصنع مخك عمله فى الصباح. وعند هذا الوقت يجب أن  
«تشحن بطارياتك» من أجل الجهود المبذولة فى التفكير أو الذاكرة  
التي يجب أن تقوم بها. لذلك تأكد من أنك «مؤنّت» محركك  
بالوقود من الدرجة الأولى الذى يحتاجه، وهو فى هذه الحالة الإفطار  
الملائم الكافى. إننا هنا بالطبع مهتمون بالذاكرة فقط. أى أننا نجاهد  
لنستفيد بأقصى ما نستطيع من هذا العضو الذى نسميه.. المخ.

لكن الوجبة «الكافية» لا تعنى وجبة ثقيلة مطلقاً! وكل مرة تترك  
فيها المائدة ومعدتك غير مرتاحة، تعنى أنك أكلت بطريقة غير  
حكيمة (مع ما تجلبه من القلق والوعكات الحتمية). ونحن فى غنى  
عن القول بأن المضغ، والمناخ النفسى عند الإفطار من الأمور الهامة.

لا تتردد مطلقاً فى أن تستيقظ مبكراً بربع ساعة، إذا كان هذا  
الوقت سيمكنك من أن تتفادى العجلة والاهتياج اللذين يقاسى  
منهما. أناس كثيرون فى بداية اليوم.

## ماذا يجب أن يحتوى إفطارك؟

يمكنك أن تلتزم بالعناصر الأساسية التالية :

- خبز (أسمر كامل)، شريحتان أو ثلاث من الخبز والزبد. وإذا كنت تحب المربي، فخذ منها قليلا فقط.
- حبوب مطحونة (قمح، ذرة، شوفان.. إلخ): اصنع منها عصيدة وأضف إليها اللبن وقليلًا من السكر. وقد يفضل بيضة مقالية، أو قليل من الجبن، لتتمشى مع الخبز الأسمر والزبد.
- تناول قليلاً من الخميرة، وهى مضاد قوى للتسمم (ملء ملعقة شاي أو ثلاث ملاعق).

## وجبة الغداء:

إذا دبرت الأمر جيداً لإفطارك، فإن الوجبات الأخرى تكون أقل اهتماماً عما يُظن بها عمومًا. وهذا هو الأساس الذى تتبعه:

- مرتان أسبوعياً: لحم أحمر، لكنه دائماً مشويا. ويمكنك أن تتناول سمكاً (طازجاً بالطبع، أو مسلوqاً أو مطهوqاً على البخار) بدلاً من اللحم فى إحدى وجباتك.
- البطاطس: تناول منها أقل قدر ممكن. إن للبطاطس قيمة تقليدية فقط، وقد أصبح فى الغالب عادة آلية لنا. تناول أرزاً، أو مكرونة، أو (بودنج مخفوق)، فى أكثر الأحيان بدلاً من البطاطس.

● الخضراوات: ومن الأفضل طبخها.

● الخميرة. للغداء أيضًا (ملء ملعقة شاي). يمكنك أن تتناول جرثومة القمح (ملء ملعقة شاي أيضًا) بدلاً من الخميرة.

### وجبة بعد الظهر:

إن تناول وجبة طعام بعد الظهر «شاي» يعتبر عادة لا هدف لها، (وأحيانًا تكون ضارة) إذا كانت الوجبات الأخرى مدبرة جيدًا. مَرَن نفسك تدريجيًا على الاستغناء عنها. لا تبذل جهدًا عنيفًا لقطع هذه الوجبة فجأة. حاول أن تحذفها كل رابع يوم، ثم كل ثالث يوم، ثم كل ثاني يوم. ثم أسقطها من حسابك تمامًا.

إذا وجدت أن المجهود أكثر مما تحتمل.. فلا مانع من أن تستمر في تناول وجبة «الشاي».

● عصير الفواكه (أو فاكهة ناضجة وسهلة الهضم)، أو فاكهة محفوظة (كومبوت). وإذا أردت أن تأكل قليلًا من جرثومة القمح (ملء ملعقة شاي أو اثنتين).. فلا بأس.

### وجبة المساء أو العشاء:

لا تتناول قط وجبة في المساء، لأنها تجعلك تشعر بالثقل. سوف تعاني ذاكرتك نتائج ذلك في اليوم التالي. تجنب تناول قدر آخر، من اللحم والبطاطس. إن مرتين في يوم واحد كثير جدًا في الواقع. تناول بدلاً منها:



- خبزاً أسمر.
- قليلاً من الجبن (من حين لآخر.. بيضة مقلية).
- فاكهة (مطبوخة أو نيئة).

### قليل من التنفس الصحيح:

إن مخنا - ذلك المحرك الذى لا يتعب - يعمل بالدم. ويحمل إليه الدم عنصراً حيوياً.. هو الأكسجين. لهذا يجب أن نساعد على توفير ذلك الأكسجين. كيف؟ بإرسال هواء وفير إلى المخ، وذلك بالتنفس بطريقة أفضل بالطبع.

سوف تقرأ كثيراً فى الصحف والمجلات عن فوائد التنفس العميق. إن الحقائق البسيطة لا يمكن أن تكون محددة فى معظم الأحيان.

إن جهازنا التنفسى لا يريد أن يعمل إلا فى أفضل شئونا. لكنه كسول كما هو دائماً، ويبحث عن أيسر الطرق كالمعتاد، إننا نتنفس بطريقة سيئة، يخجل منها أى حيوان.

هل تريد أن تغذى ذاكرتك.. ومن ثم تغذى مخك؟ إذن تنفس بطريقة أفضل، وإلا فلن تحصل على أحسن ما فيه. حاول لمدة أسبوع أن تزود مخك بمدد جيد من الهواء وسوف تدهش للنتيجة. تدهش لدرجة أنك لن تستطيع مرة أخرى أن تستغنى عن التنفس بطريقة أفضل قليلاً مما تفعله الآن.

راقب نفسك وأنت تتنفس، إنها عملية آلية. لأنك تتنفس بدون أن تدرك أنك تفعل هذا. لكنه تنفس ضحل.. إنك لا تمنح رئتيك ربع ما تحتاجه. قف أو اجلس بمزيد من الاستقامة. إن تنفسك يتحسن فعلاً. تنفس بطريقة أعمق قليلاً. سوف تشعر على الفور بالهدوء والاطمئنان معا سيبدو إعجازاً. تأكد من أن ذاكرتك تعتمد على هذا.

### الأسلوب العلمى للتنفس:

أولاً، إذا كنت تقرأ وأنت جالس فى كرسي مريح، أو إلى مائدة، فدع الاسترخاء، واجلس معتدلاً. وإلا فسوف يقاسى مخك من وضعك الخطأ. ولكن بعد دقيقتين سوف تضطر إلى أن تعتدل فى جلستك ثانية، لأن جسمك سيكون قد تراخى مرة أخرى، منحنيًا.. ومتكئًا على معدتك.. فتنفس بطريقة سيئة.. أليس هذا صحيحًا؟

كلنا نعلم أن التنفس غير إرادى. لكنه يمكن أن يكون إرادياً وبقصد. كل ما عليك أن تفعله هو أن «تفكر فيه». وعندئذ سوف تستطيع أن تسرع تنفسك، أو تحبس أنفاسك، وتخفّض من قوتها.. إلخ. وإذا أمكن أن يكون تنفسك إرادياً فهذا يعنى أنك تستطيع أن تتحكم فيه. قد يقول البعض:

«طالما كنا نتنفس بطريقة سيئة، لأنها ليست بعمق كاف، فلنذهب إلى أقصى الطريق، و نتنفس إلى أقصى حد!» لكن إذا تنفسنا

بعمق بدون تدريب حريص. فسوف نكون أكثر توترًا مما كنا عليه عندما بدأنا.

● لا تبدأ التنفس بالشهيق، بل بالعكس. ابدأ بالزفير. فبإمكانك إذا بدأت بالشهيق سوف تضيف الهواء الذى استنشقتَه إلى الهواء الفاسد الموجود فى رئتيك من قبل. لهذا، قبل كل شيء، أفرغ رئتيك بالزفير.

● عندما تنتهى من الزفير، لا تظن أنه يجب أن تستنشق شيئًا كالمجنون. لأن فى هذه اللحظة تكون فرصتك للاستفادة من خلو رئتيك من الهواء الفاسد مواتية. استنشق الهواء بهدوء لا بعمق.

إن سلسلة التدريبات القصيرة القادمة ذات فائدة كبرى، ليس فقط للسخ، ولكن أيضًا للصحة العامة والتوازن. وهذه التمرينات ليست شاقة مجهدة. بل صعبتها تجيء فقط من أنها تتعارض قليلا مع عاداتك المألوفة. ولأنك - لهذا السبب - قد تنسى أن تمارسها.

بعض هذه التمرينات تعتبر جزءًا من تدريبات «اليوجا»، والتي هى أساس لها. لكن لننس «اليوجا» مؤقتًا، فهى ليست هدفنا الحالى. إن هدفنا هو أن نحفظ مخك منظمًا حسن الترتيب ونغذى ذاكرتك.

### التنفس الواعى

هذا التعبير ذو نبرة عالية، مما قد يصدك وينفرك. نحن نعلم أن تنفسنا يكاد يكون آليًا دائمًا، وبالتالي فهو يتم بدون وعى. فماذا علينا أن نفعل لنجعله واعيًا؟

إن كل ما نحتاج إليه هو أن نفكر فيه. لهذا عليك أن تتبع الآتي: تنبه إلى أنك تتنفس. كن واعياً بحقيقة أنك تتنفس شهيقاً وزفيراً. سوف تميل إلى أن تسحب الشهيق بمزيد من العمق، وأن تلفظ الزفير بطريقة أفضل. لكن لا تبذل جهداً زائداً في إتمام هذا. ومن الأفضل أن يتم الشهيق والزفير بطريقة آلية.

أعود فأكرر: مجرد أن تركز انتباهك على حقيقة أنك تتنفس شهيقاً وزفيراً. حاول أن تشعر وتتخيل عمود الهواء صاعداً إلى منخريك، وهابطاً إلى رئتيك (والطريق الآخر العكسي عندما تطلق الزفير من رئتيك). وإذا أردت أن تحقق الهدوء النفسى ورباطة الجأش. فإني أوصى بهذا التدريب.

متى تستطيع أن تقوم به؟ وقتما تشاء. وقتما يخطر فى بالك. قم به لمدة دقيقة أو اثنتين على الأقل كل صباح أمام نافذة مفتوحة بحيث يكون جسدك منتصباً. لكنه مسترخ.

كم مرة خلال اليوم؟ بقدر ما تستطيع. العقبة الوحيدة هي فى تذكرك للقيام به من وقت لآخر، بحيث تستعيز عن تنفسك الآلى بتنفس متعمد. حاول أن تقوم به كثيراً عندما يكون انتباهك مشغولاً بالنشاطات المختلفة فى حياتك اليومية.

من الواضح أنه- بأى حال فى البداية - لن تتمكن من أن تتنفس عن عمد وأنت تتكلم. لكنك تستطيع ذلك فى حين يتكلم الآخرون معك. ها هى «لعبة صغيرة» تستطيع أن تمارسها مع نفسك، شئ

تستطيع أن تذكر نفسك به مراراً وتكراراً، وسوف تذهل من النتائج بعد شهر واحد.

### التنفس الإيقاعى المنتظم

يمكنك أن تمارس هذا النوع من التنفس فقط بعد فترة من التمرين على التنفس المتعمد. لا تبدأ بهذا الأسلوب العلمى إلا بعد أن تصل إلى مرحلة التنفس المتعمد بناء على التعليمات الصادرة من مخك فحسب. فى التنفس المتعمد يبقى إيقاع تنفسك كالمعتاد. لكن عدم الانتظام يكون قد اختفى، وتحصل على إيقاع بطىء وعميق إلى حد ما. إن ما ستفعله الآن هو أن تتنوع هذا الإيقاع بطريقة إرادية.

لكى تفعل هذا:

● اجلس منتصب القامة، تأكد من أن وزن صدرك ورأسك يستقران فوق مركز جاذبية جذعك. هذه ليست حركة صينية. إنها ببساطة ستمنع جسدك من الترنح فى أى اتجاه.

● الآن.. أخرج الهواء من صدرك (من خلال الأنف) أفرغ صدرك بقدر ما تستطيع، اطرده كل الهواء من رئتيك.

● خذ شهيقاً فى الحال بعد إخراج هواء الزفير. افعل هذا بهدوء. هذا الشهيق يجب أن يستغرق ثانية واحدة أو اثنتين. لا تبذل أى مجهود. بجانب هذا، فليس ثمة سبب لكى تجهد نفسك، وإيقاع التنفس يظل عادياً تماماً.

● دون توقف... أخرج هواء الزفير. لكن في ضعف الوقت الذى استغرقتة فى إدخاله إلى رئتيك.

● ابدأ فى سحب الشهيق مرة أخرى. وهكذا. قم بهذا التمرين بضع مرات فقط فى البداية. ثم زد دوام فترة تمرينك بإطراد، كرره كلما استطعت خلال اليوم، حتى ولو كنت فى كل مرة تتنفس زفيراً واحداً وشهيقاً واحداً. وبالطبع يجب أن يكون هذا التدريب أيضاً عن عمد. يجب أن تكون مدركاً ومتنبهاً لما تقوم به بقدر الإمكان.

● هل تقول إنك لا تستطيع أن تقوم به خلال ساعات العمل فى خمس أو ست مرات يومياً. وهنا أيضاً نجد أن الصعوبة الوحيدة هى فى تذكرك أن تقوم بهذا التمرين.

### شهيق إلى اليسار، زفير إلى اليمين

هذا هو «التنفس المتبادل». خذ شهيقاً من خلال إحدى فتحتى أنفك واطرد الزفير من خلال الفتحة الأخرى. قد لا يبدو فى هذا اختلاف كبير.. لكن بعد فترة سوف تمنحك هذه الطريقة قوة التحكم فى ذاتك. مما يحسدك عليه فقراء الهنود. وأنا أعنى ما أقول ولست أمزح.

وقبل أن تبدأ. من الأفضل أن تتأكد من أن كلتا الفتحتين فى أنفك ليست مسدودة. لذلك عليك أن تتخط برفق، أو ترقد على الجانب الذى فيه الفتحة المسدودة. وتنفس من خلال هذه الفتحة فقط. حتى يعر فيبيا !! ومن الأنسب أن تنقلب على الجانب

الآخر. وتُفعل الشئ نفسه مع الفتحة الأخرى. وصدقنى أن هذا التعرين يستحق فعلا الجهد المبذول فيه.

### هذه هي القاعدة

- هذه تمرينات «يوجا» متحورة. اجلس كما فى التعرين السابق (الجسد منتصب. فى مركز الجاذبية الصحيح).
- أغلق فتحة الأنف اليمنى بإبهام يدك اليمنى، خذ شهيقاً من خلال الفتحة اليسرى.. ببطة. وبلا مجهود، متبعاً إيقاعك العادى.
- بعد أن تفعل هذا. ابق فتحة أنفك اليمنى مغلقة بإبهامك. اغلق الفتحة اليسرى أيضاً بأصبع السباب (سبابة اليد اليمنى بالطبع).
- احبس أنفاسك فترة محددة (سوف أحدها لك فيما بعد). استرخ، إرخ كتفيك، لا تكن متوتراً. (هيا. دع كتفيك تسترخيان).
- ارفع ضغط الإبهام. وابق فتحة الأنف اليسرى مغلقة، ثم اخرج الزفير من خلال الفتحة اليمنى.
- خذ شهيقاً مرة أخرى. ولكن هذه المرة من الفتحة اليمنى، محتفظاً بضغط السبابة على الفتحة اليسرى.
- أغلق فتحة الأنف اليمنى بإبهامك، احبس أنفاسك.. واسترخ!
- أخرج الزفير من خلال فتحة أنفك اليسرى.

## كيف تشرع فى هذا؟

أولاً: «مرن ميزانك» إذا جاز التعبير. لا تهتم بأى شىء. غير الشهيق والزفير بإيقاعك العادى، وبنظام فتحات الأنف الذى ذكرته. هذه الحركات يجب أن تصبح آلية تماماً. ثم استمر فى الإيقاع الأساسى.

## الإيقاع الصحيح

هذا الإيقاع - فى حد ذاته - سهل تماماً ما لم ترد أن تمارس «اليوجا» وهذا هو التمرين الذى ستتبعه:

- خذ شهيقاً : من الفتحة اليسرى ، لمدة ثانيتين
- احبس أنفاسك : كلتا الفتحتين مغلقتين ، لمدة ست ثوان
- أخرج الزفير : من الفتحة اليمنى ، لمدة أربع ثوان
- خذ شهيقاً : من الفتحة اليمنى ، لمدة ثانيتين
- احبس أنفاسك : كلتا الفتحتين مغلقتين ، لمدة ست ثوان
- أخرج الزفير : من الفتحة اليسرى ، لمدة أربع ثوان

من الواضح أنه يجب أن تكتشف لنفسك مدى طول فترة الشهيق والزفير المثالى بالنسبة لك. لكن فى أى حالة يكون الإيقاع المتبع كالاتى:

- شهيق : الوقت : س ثانية
- حبس الأنفاس : الوقت : ٣ أضعاف س ثانية
- الزفير : الوقت : ضعفا ل س ثانية



## كم مرة فى اليوم؟

على الأقل مرة واحدة. فى الصباح إن أمكن (قبل الأكل عندما تقوم من النوم. أمام نافذة مفتوحة). أو قبل النوم (بشرط ألا تكون قد تناولت طعاماً قبلها مباشرة). وإذا كنت تستطيع أن تكرر هذا التمرين خمس أو ست مرات فى اليوم. جالساً إلى مكتبك، فذلك أفضل كثيراً. والشرط الوحيد هو أن تكون هادئاً، ويجب ألا توقف التمرين فجأة.

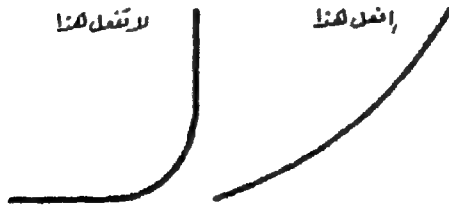
هذا التدريب ليس للعابثين. فإذا لم تستطع أن تمارسه إلا مرة واحدة فى الأسبوع، عندما تتذكره مصادفة، فإني أنصحك بأن تذهب إلى السينما وتنسى حكاية تحسين تنفسك. وإذا أردت تغييرات حقيقية فى طباعك وسيطرتك على نفسك، فعليك أن تنفذ برنامج التدريب هذا.

هل تشكو من الأوجاع والآلام؟ اطمئن إذن، فسوف تتخلص منها.

هل أنت إنسان قلق؟ هذا القلق سوف يختفى.

هل مزاجك عصبى؟ سوف تكون هادئاً مسترخياً.

وفى اعتقادي أن ذاكرتك سوف تستفيد فائدة لا حد لها.

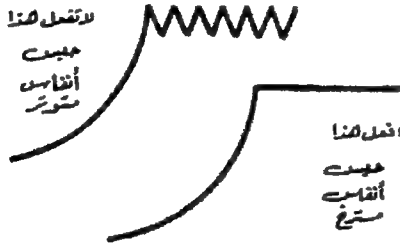


## مزید من النصائح

● فى أثناء تنفسك الشهيق: اسحب الهواء إلى رئتيك برفق وبالتدريج لا تتعجل. ولا تستمر بكل قوتك. وليكن تنفسك منتظمًا غير متقطع.

● عندما تكون حابسًا أنفاسك، احتفظ بهدوئك. لا تتوتر كما لو كنت تختنق.

ومن الأفضل أن تغلق عينيك. وأن تركز تفكيرك فيما تفعل.

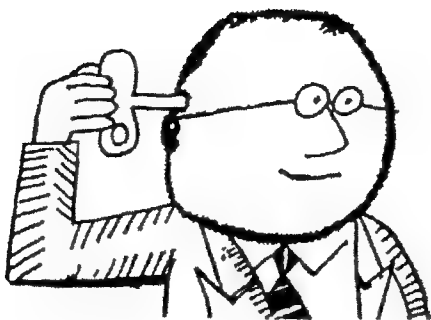


## تمرين مختلف

وهذا أيضًا تمرين على فتحات الأنف المتبادلة. لكن بدون أى إيقاع خاص، أو حبس لأنفاسك:

● أغلق فتحة أنفك اليسرى، واسحب شهيقًا من خلال فتحة أنفك اليمنى، حتى تمتلئ رئتاك.

● افتح فتحة أنفك اليسرى فوراً، أطلق زفيراً، وأفرغ رئتيك. ثم  
افعل نفس الشيء مع الفتحة الأخرى لأنفك.. وهكذا.  
هذا تدريب بسيط للاسترخاء. يمكنك أن تعارسه من وقت لآخر  
مع برنامج التدريب السابق. فليس له إيقاع يتبع. وليس به حبس  
لأنفاسك.



## ساعد ذاكرتك

### الهدف

إذا كان المخ بلا هدف، فلا يمكن أن تكون له ذاكرة قوية. والاختبارات النفسية العلمية، تبين هذا بوضوح. إن الذاكرة تكون ضعيفة عندما لا يجد هؤلاء المختبرون أى هدف يتجهون نحوه، ونتيجة لهذا يعملون بطريقة عشوائية كيفما اتفق. والوقت المستغرق في التذكر يكون أيضًا أكثر طولاً. فكيف يمكنك أن تعثر على هذا الهدف؟

إذا لم يكن لديك هدف، فلا يمكن لمخلوق على الأرض أن يحصل لك على هدف. وهناك عدد ضخم من الناس ليس لوجودهم هدف أو اهتمام. وهذا ليس طبيعياً. هؤلاء الناس لا يعانون من نقص في الذاكرة. إنهم تحت تأثير قوة معينة تكبحهم أو توقفهم.. هذه القوة هي «مناخهم النفسي». ويجب عليهم أن يكتشفوا إذا ما كانت

شخصياتهم يعوقها الكبت أو العقد النفسية.. إلخ. إن واجبهم ليس في محاولة تحسين ذاكرتهم بأنفسهم، بل في البحث عن طبيب نفساني ليحررهم من كوابحهم الداخلية.

على أى حال، فإن الهدف مغناطيس قوى، لكن من المفيد أن تقسم هدفك الأخير إلى أهداف جزئية، تعتبر عندئذ كأهداف متعددة. فتقول لنفسك: «إن هدفى الأخير هو أن أحصل على معرفة تامة بموضوع كذا وكذا.. فى زمن قدره ستة شهور. لذلك يجب أن أقسم الموضوع إلى أقسام. فى أسبوع سأحصل على قدر كذا، وفى شهر يجب أن أصل إلى هدف كذا وكذا.. وهكذا».

فى الاتجاه نحو الهدف، تعتبر الخطوة الأولى فقط هى الصعبة حقاً، وهذه غالباً ما تنسى. ولا يبقى إلا التفكير فى مشاعر النصر، عندما تكون قد تجاوزت أهدافك الأولى، وأصبح الهدف الأخير على مدى بصرى! هل تذكر الحصان الراكض الذى يستطيع أن يشم رائحة حظيرته؟ وأعود فأقول إنه عندما يسلم الناس بأنه ليس لهم هدف فى الحياة، فإنها لا تكون ذاكرتهم هى التى دون المعدل، بل صحتهم.

### من العام إلى الخاص

إذا تصورت أرفيقاً للبطاقات بدون بطاقات، فإنك تكون ماهراً جداً. أنا شخصياً لا أستطيع. ولا أستطيع كذلك أن أعثر على

بطاقتي إذا لم أكن قد صنفتها في فهرس بطريقة ملائمة. مارأيك أنت؟

هذا هو الشيء نفسه مع الذاكرة. عندما تطلب من مخك أن يلقي نظرة شاملة. فقد يخذلك بسهولة (مثل بطارية سيارتك عندما تفرغ طاقتها) ويجعلك تبدو غيبياً.

إذن فعليك أن تنظم الأشياء بالطريقة التي تجعل المخ يطيع أوامرك. إنه يحب أن تؤدي له نصف العمل. والأمخاخ الآدمية لم تتطور بعد بما فيه الكفاية لتستوعب مجموعات كبيرة من الأفكار، لكنها تستطيع - إذا نالت المساعدة - أن تقوم بأعمال مذهلة، عندما تتحطم هذه المجموعات إلى أجزاء. إذن فالأمر لك كي تفعل أقصى ما تستطيع تبعاً لاهتماماتك.

فهرس «بطاقات أرشيفك العقلي». إن دراسة شيء ما بشكل عام قد تكون مثيرة جداً، لكن مخك في الواقع يحتاج إلى أن يحصل على طاقته، لذا يجب أن تقسم الموضوع إلى فئات. يجب أن تقطع كل شيء - يعترض طريقك -- إلى شرائح.

ربما تكون قد رأيت ما يسمونها في عالم التجارة والصناعة «خرائط التنظيم» هذه الخرائط عبارة عن صناديق متفرقة لكل إدارة. بين هذه الصناديق خطوط تبين العلاقة بين إدارة وأخرى. افعل الشيء نفسه عقلياً. تخيل أنه يجب أن تقسم نفسك إلى أجزاء. فكيف تشرع في هذا؟ فكر أولاً في مميزاتك الشخصية، هل أنت

رجل أو امرأة. ثم اسمك. ثم ميولك. ثم مهنتك. ومعلوماتك. ومستواك الثقافي.. إلخ. سوف توافق على أن هذا معقول أكثر من مجرد القول: «أنا رجل» أو «أنا امرأة» مما ليست له قيمة كبيرة بهذا الصدد.

إن الأفكار البشرية لها عادة سيئة. وهي أنها تنجرف مع التيار كيفما اتفق. بين لها أنك رجل، وأخضعها للنظام. كل شيء تصنفه في حدود مخك، سوف يشكل كرة ثلجية تتضاعف بسرعة، وتجذب حتماً كل شيء يمت إليها بصلة.

لكن كن حذراً..! لا تتصرف مثل ثور في محل أوانى صينية. تأكد من أن كل جزء يكون كلاً مترابطاً، وأن هناك علاقة كاملة بين ما يأتي في البداية وما يتبعه. وأكرر فأقول: في كل مرة تضطر أن تستوعب شيئاً، أسأل نفسك: «كيف أستطيع تقسيم هذا الموضوع إلى سلسلة من الأقسام التي تربط بعضها ببعض علاقات متبادلة؟».

### تسجيل

لنفرض أنك تشرع في دراسة فرع ما من مادة عينة. فإذا كانت تهلك حياً، فإن تجد ذاكرتك صعوبة في العمل (بشرط أن تكون دائماً غير مكبوت بالعوامل الجسدية أو النفسية، التي تكلمت عنها فيما سبق). لكن لنفرض أن ما تضطر لتذكره لا يثير اهتمامك وشوقك؟

أعتقد أن أفضل ما تفعله هو: لا شك أنك تستطيع أن تستمر في إعادته مراراً وتكراراً إلى أن «يلتصق بمخك». لكن ما تحصل عليه بهذه الطريقة سينتهز أول فرصة ليعود من حيث أتى وربما حدث هذا في منتصف أحد الامتحانات. لذا، أنصحك باستعمال طريقتي.

● أنظر أولاً أين المجال الملائم للفرع الذى سوف تدرسه فى الحقل كله.. مثلاً: إذا كنت ستدرس تواريخ قديمة، ضعها فى المحيط الأوسع لتاريخ الإنسان.

● قل لنفسك إنه (ولتأخذ نفس المثال) من الحمق أن تتعلم هذه التواريخ بأسلوب الببغاء، وقل لنفسك أيضاً إنه من المحتمل أكثر أن تجد هذه التواريخ مشوقة إذا وضعتها فى محيطها الإنسانى. تعلم من أحداث التاريخ - كبيرها وصغيرها - التى تتعاقب على بلاد أخرى. وباختصار، حاول أن تحتفظ فى رأسك بصورة شاملة.

● سوف تجد حينئذ أن التواريخ التى عليك أن تحفظها تتلاءم تماماً مع الموضوع كله. وإذا لم تكن قادراً على تذكر أحد التواريخ، فكل ما عليك أن تفعله هو أن تفكر فيما يحيط به. عندئذ سوف تتذكر تواريخ أخرى. أما التاريخ الذى تريده، فسوف يأتى من تلقاء ذاته.

ماذا يعنى كل هذا؟ يعنى أنه لا شيء يوجد بنفسه، كل شيء متصل بشيء آخر له أهمية كبرى للذاكرة. وذاكرتك يجب أن تكون-



كما قلت من قبل – كأرشيف البطاقات. ولكن كل بطاقة يجب أن تنبع آلياً من البطاقة السابقة وتتصل بالتالية.

شيء آخر هام جداً، كما ستقرأ الآن. إن المناخ الانفعالي عامل هام عند تسجيل شيء ما فى المخ. مثال ذلك، أحد المتحمسين لكرة القدم، سوف يتذكر أى رداء كانت ترتديه زوجته فى يوم بالذات منذ عشرة أعوام، لأنه فى ذلك اليوم كسب فريقه الكأس! المثال نفسه ينطبق على كل شيء، وبالأخص على الذاكرة.

● لهذا، كلما درست أى شيء، حاول أن تتخيل – بصرياً أو انفعالياً – شيئاً «يلوّن» ما تدرسه.

حاول هذا التمرين:

● عُدّ بصوت عال من ١ إلى ١٠.

● ثم أغلق عينيك، وابدأ العدّ مرة أخرى، فى أثناء هذا حاول أن ترى الرقم الذى تنطقه.

ماذا لاحظت؟. إن الرقم يكتسب «قوة مؤثرة»، ولم يعد رقماً مجرداً. وأصبح يكتسب لوناً خاصاً متفرداً. والآن فكر فى طالب عليه أن يحفظ كل الموانى فى العالم. هذا الطالب لا أمل فى نجاحه إذا سجل هذه الموانى بأسلوب مجرد تماماً. وهو بالتأكيد لن يجد متعة فى نسخها فى قائمة، ثم يقوم بقراءتها مراراً وتكراراً آلاف المرات مرة بعد الأخرى. لكنه سيحفظها بالنظر إلى الخريطة، وبالتسجيل

فى عقله ، هذا الميناء قريب من تلك المدينة . فى ذلك الخليج . أعلى ذلك النهر .. إلخ .. وعندئذ سوف يتلاءم كل اسم مع البيئة ككل . وبالتدريج . سيتربط هذا الميناء وذاك بصورة لبلد (أو إقليم) ، ويرتبط بتاريخها ، وشعبها ، ومنتجاتها .. إلخ .

وهكذا نصل إلى مرحلة التعلم بواسطة تشكيل الترابطات البصرية ، والانفعالية لكل وجه من الموضوع المطلوب تذكره .

### التداعى

تكلمت من قبل عن تداعى الأفكار . إذا فكرت فى كلمة «ربيع» فسوف تقفز إلى ذهنك أفكار أخرى ، مثل : زهور ، إنعاش ، ميلاد جديد ، جداول مائية ، ثلج ذائب وجليد ، حب ، إلخ .. لكن إذا أطلقت لعقلك العنان ، فسوف يهيم مع الأفكار المتداعية التى لن تكون لها علاقة بالفكرة الأساسية . والمشكلة فى أن تتحكم فى هذه الترابطات عن قصد ، وتستفيد من الميل الطبيعى للعقل .

### قليل من المنطق

بمجرد أن يذكر أى شخص موضوعاً ما .. يهيم عقلك فى التساؤل بدون وعى منك .

لنفرض أن شخصاً يقول لك : «أنا أحب اللون الأحمر» فإنك فى الحال «ترى» هذا الأحمر ، وتفكر فى لون زاه للدم ، أو تفكر فى

جريمة مثلاً. لذلك أقول مرة أخرى. إن ما عليك أن تفعله هو أن تستعمل هذا الميل لمساعدة ذاكرتك. وكما قلت من قبل: إذا أردت أن نتذكر شيئاً يجب أن نربطه بشيء آخر. وهكذا نعود إلى الفقرة الأخيرة. حيث قلت إنه لا يوجد شيء يستقل بذاته. لكنه مرتبط بما حدث قبله. وما سيأتي بعده. وكل المطلوب هو أن تجد هذه الحلقة. فاسأل نفسك دائماً: ما هي الحلقة المنطقية بين ما أريد أن أتذكره، وما أربطه بها؟

### كيف يمكننا أن نربط؟

إن هذا أمر شخصي. يجب أن تعثر على أسلوب الربط الذي يلائمك، ويكون أبسر بالنسبة لك. يجب أن تبتكر وسائل جديدة بارعة. وأفضل أسلوب معروف هو المسمى (مشاجب «شماعات» الذاكرة) التي سأتناولها فيما بعد.

### عمق إحساسك بها !

إن تعميق إحساسك بما تتعلمه يعطيه معنى. إذا كنت مهتماً اهتماماً عميقاً بما تدرس، فلن تجد أية صعوبة في استيعابه. ولن تصادف أية صعوبات إذا كنت مدفوعاً بدافع قوى (الإرادة في الفوز، الرغبة في بلوغ القمة، الحاجة إلى النجاح.. إلخ). والرجل المقتون بأبحاثه لن يلبث أن يكتسب ذاكرة تشبه ذاكرة الفيل، لأن

عقله سوف يركز بدون مجهود، وسوف يأتي اهتمامه بدراسته قبل أى شىء آخر.

والطالب الذى يقلقه الخوف من العقاب بالذهاب إلى سريره بدون عشاء، سوف يفعل كل ما فى استطاعته، لا ليتذكر ما يدرسه، ولكن ليحصل على عشاءه. وفى كل تسع حالات من عشر سوف يتذكر، بالرغم من أنفه.

### أمثلة

عرفت رجلاً ظل سنوات لا يستطيع أن يتذكر سرعات غلق العدسة فى آلة التصوير. لماذا؟ لأنه لم يستطع أن يثير فى نفسه الاهتمام الكافى. وذات يوم التقط صورة أثارت مشاعره. قال لى: «أعتقد أن هذه الصورة رائعة، لكن هل ترى السحب؟.. كان يجب أن تكون داكنة قليلاً». وكان عند ذاك مستعداً بحماس لتقبل الأفكار والاكتشافات الجديدة. كيف أمكنه أن ينجزها إذن؟ هل بتعلم فن التصوير الفوتوغرافى؟ إنه إلى الآن لم يستطع أن يحقق هذا..

لكن كيف أثار الموضوع اهتمامه شخصياً. بعد شهر، وأنا أعنى شهراً أصبح يتكلم بذكاء، عن سرعات غلق العدسة، وأبعاد البؤرة، مثل خبير فى التصوير البطيء، وكان يستطيع أن يذكر- بغير تفكير- جميع تركيبات التحميض بدون خطأ.

لى صديق آخر. لم يكن حتى سن الثلاثين يعرف أساس السلم الموسيقى. وذات يوم أثارت فيه قطعة موسيقية روح الحماسة. ومنذ ذلك الحين بدأ يشتري كتبًا فى التوافق الموسيقى «الهارمونى»، وفن مزج الألحان، والتأليف الموسيقى. وبعد ذلك بعام واحد، نجح فى امتحانات صعبة بامتياز، ورفض المتجنون المذهولون أن يصدقوا أنه علم نفسه بنفسه.

وما رأيك فى الرجل الذى يحب سيارته، وبفضل مشاعره القوية نحوها، استطاع أن يتعلم بسرعة فائقة جميع التعقيدات فى محركها؟

إن المرء ليستطيع أن يسرد عشرات من الأمثلة التى تبين أهمية العاطفة والاهتمام، والانفعال.. بالنسبة للذاكرة. ولكن بالطبع، لا أحد يستطيع أن يجعلك تتحمس لأى موضوع معين إذا لم تكن بطبعك تشعر بشوق واهتمام بهذه الموضوع.

### اجعل له معنى

هذا هو ما عليك أن تفعله. موضوعات كثيرة تتطلب قدرًا من الاستظهار والحفظ. عندما كنت صبيًا، كنت أحفظ التاريخ الإنجليزى عن ظهر قلب (لأننى أعدت قراءته كالبيغاء طوال ليال عديدة، خوفًا من العقاب الذى كان ممكنًا أن ينهال على قاسيًا سريعًا من المدرسين). عرفت التاريخ من خلال كتاب واحد بالذات

(الكتاب المقرر علينا). لكن يالها من كارثة إذا ما شردت عن العبارات التي انطبعت بالتكرار فى دماغى!

والنتيجة: فى القرن العشرين، أن التاريخ الإنجليزى سيصبح فراغاً واحداً فسيحاً. وكنت قد زوّجتُ - بلا خجل - إدوارد المجاهر بالإيمان، من «آن بولين» (ربما لمجرد الثأر من هذه الأساليب الحمقاء فى الدراسة!).

ثم ماذا حدث؟ أصبحت مهتمة بتاريخ العالم من الناحية الإنسانية. ثم أصبحت مهتمة بالشعوب التى صنعت هذا التاريخ، ونتيجة لهذا اهتممت بحياتهم اليومية. وهكذا ولد «المنامخ الانفعالي» الذى ذكرته من قبل، وشرعت فى دراسة التاريخ من جديد، ولكن بذاكرة يقظة. لماذا؟ لأنى رأيت خلف كل تاريخ وكل حدث، رجلاً أو امرأة، إنساناً من لحم ودم. ووقعت الحقائق المجردة للتاريخ منطقياً وطبيعياً فى مكانها من البيئة المحيطة.

إن كل ما تتطلبه القوة العقلية هو أن تُستثار. ابدأ بالتحقق من أن الصورة التى تثير خيالك سوف تبقى فى ذاكرتك مدى الحياة، فى حين أن حادثة محاطة بظروف عادية من المحتمل جداً أن تختفى بسرعة.

إذا خطوت على قطعة ورق فى أثناء سيرك فى الطريق، فمن الواضح أنك ستنسها فى اليوم التالى (هذا إذا كنت قد لاحظت قطعة

الورق أصلاً) لكن إذا خطوت على قضيب من ذهب، فأراهن أنك ستظل قادراً على رواية الحادثة لأصدقائك. مصحوبة بثروة من التفاصيل. لمدة عشر سنوات.

ذات يوم سمعت متحدثاً ورأيت، كان عند كل مرحلة هامة من خطبته يرسم رسماً سريعاً لرجل قصير مضحك، تنطبق ملامحه السطحية مع ما كان ينبغي أن يقوله. وكانت هذه الطريقة كافية للمتحدث لكي يتذكر الرجل القصير وملامحه، فتأتي النقطة التي أراد التحدث فيها جاهزة إلى عقله.

لذلك. عليك أن تبذل أقصى ما في وسعك، لترى أن ما عليك أن تتذكره يعني شيئاً بالنسبة لك. وبقدر ما يكون هذا المعنى حيويًا أو مرحًا، يكون الاحتمال أكثر في أن تنجح.

أن تعلم ما تريد أن تفعله فهذا شيء هام. لكن لا يقل عنه أهمية أن تعلم ما أنت قادر عليه. وطالما كنت تدرس موضوعاً لا يعني شيئاً بالنسبة لم، فلن تتذكر منه شيئاً. (ما لم يكن التناقض قويًا) بحيث يصبح مهمًا يستحق ذاكرتك!

إن السؤال الذي يجب أن تسأله لنفسك هو: «كيف يمكنني أن أجعل ما أدرسه مهمًا مشوقًا؟. كيف يمكنني أن أعطيه معنى؟ كيف أربطه مع الموضوعات التي تبهرني؟»

إذا كنت تتعلم اللغة اللاتينية، واللغة اللاتينية تضايقتك، فأمامك حلان.. إما أن تسلم بالهزيمة، وتفكر فى شيء آخر. أو تذكر نفسك بأن اللغة اللاتينية كانت مستعملة ومنطوقة فى أحد عصور التاريخ الثيرة. ثم أبذل أقصى ما فى وسعك، وابدأ فى معرفة العصر والشعوب التى عاشت فيه، ليس فى أسلوب جاف، ولكن فى طريقة حيّة حماسية.

إننا نملك ذاكرة.. ومخاً.. وكل منهما معتمد تمامًا على الآخر. لكن الذاكرة يجب أن تعتمد على المعنى الذى تمنحه أنت لكل شيء. وإذا لم يوجد شيء يثير اهتمامك، فقل لنفسك إن هناك شيئاً فى آلتك النفسية لا يؤدي مهمته بطريقة صحيحة، اعرض نفسك على طبيب نفسانى، وسوف يخلصك ويحررك.

### انتبه!

أولاً، عندى بعض أسئلة أخرى قليلة لأوجهها إليك، وعليك أن تجيب عليها. خذ قلمًا. ألا تجد قلمًا فى متناول يدك؟ حقًا؟ إذن فأنت تقرأ كتابًا عن الذاكرة وليس بيدك أى قلم لتدون به ملحوظات أو تخط به تحت فقرات معينة؟ هذه نقطة سوداء تضاف لمجموع تقديراتك فيما بعد. والآن أجب على هذه الأسئلة:



## هل شرد ذهنك؟..

لا نعم

- ☐ ☐ • عند قراءة الفقرة الأخيرة، هل تخطيت فقرة أو أكثر؟
- ☐ ☐ • بينما كنت تقرأ، هل أشعلت سيجارة أو أكثر؟
- ☐ ☐ • بينما كنت تقرأ، هل رفعت رأسك لأن ضجة استرعت انتباهك؟
- ☐ ☐ • قبل أن تبدأ القراءة، هل كان تحت يدك كل ما تحتاجه لأخذ ملاحظات؟ أو هل اضطرت أن تتوقف عن القراءة لتحصل على شيء ما؟
- ☐ ☐ • بينما كنت تقرأ، هل كنت تنقر على المنضدة بعصبية وملل. وتغير وضعك من وقت لآخر؟
- ☐ ☐ • هل رفعت عينيك عن الكتاب لتحصل لنفسك على شراب أو قطعة شكولاته أو شيء آخر لتبتله أو تمضغه؟ وهل رفعت عينيك عن الكتاب «لتحصل على قسط من الراحة»؟
- ☐ ☐ • هل كنت متوترًا مشدودًا في أثناء لقراءة؟

والآن اجمع عدد الإجابات بـ «نعم». فإذا بلغت خمسة أو أكثر فهذا يعني أن طاقاتك على التركيز ليست جيدة. وعقلك يميل إلى

الشروء - وهذا يضر بعملك - بمجرد أن تقرأ فقط عشر دقائق. وهذه القراءة مما يجب أن يستهويك، ولا يمكن أن تدرس كتاباً عن الذاكرة ما لم تكن راغباً في الإلمام بالموضوع.. أليس كذلك؟

### هذه الأشياء الصغيرة التي تدمر كل شيء

«كثيراً ما تكون ذبابة كافية لتشتيت انتباه إنسان». قال «باسكال» هذه العبارة قبل أن أقولها أنا. لا يمكن أن توجد ذاكرة بدون انتباه مركّز. فإذا كنت تريد أن تتذكر شيئاً (وليكن وجهاً أو واقعة)، فيجب أن تركز عليه الأضواء، كي تنير التفاصيل الوفيرة. بدون أن يغفل عقلك عن شيء منها. لذا عليك أن تنتبه.

إذا أردت أن تتذكر ما قاله زائر ما. ماذا تفعل؟. تحاول أن تعيد تنظيم الظروف المصاحبة للزيارة في عقلك، أين كان يجلس، ماذا قلت، أية حركات بدت منه.. إلخ.. وعندما تستكمل جميع «السلسلة» كاملة تفقز الذاكرة مثل «عقريت العلبة». فلماذا إذن لا تفعل هذا من الناحية العكسية وتبدأ بجميع التفاصيل حتى تتذكر الشيء الرئيسي؟. لكن لا تنس أن أى شروء يشتت الانتباه، ويكسر سلسلة التفكير. والذاكرة تعتمد تماماً على سلسلة متعاسكة من الأفكار المترابطة. إذا كُسرَت منها حلقة واحدة، فماذا يحدث للسلسلة؟

## جهاز عملك

إذا تركنا عقولنا لتدبر أمورنا بنفسها، فسوف تخرقها آلاف الأفكار. وكلها غير مترابطة. ويتم هذا على حساب ذاكرتنا. لذلك يجب أن نحيط عقولنا بحدود صارمة، ولا نسمح له بأن يشرذم إلى حيث يشاء. وهذه الحدود هي:

### ● التجهيز.

### ● التركيز.

أعرف بعض الطلبة المتوسطين تمامًا، الذين يستذكرون في عشرين دقيقة كل يوم خمسة أضعاف، ما ينجزه آخرون في ساعتين. خذ «جاك» مثلاً: إنه طالب طب. كل يوم يضع حلاً سعيدياً بقوله: «غداً من الساعة الثامنة إلى الثامنة وعشرين دقيقة، سوف أبذل جهداً شاقاً في دراسة التشريح». ولما كان «جاك» ذا إرادة قوية، فسوف نجده جالساً إلى مكتبه في الساعة الثامنة. ثم يفتح كتاباً. وتمر عشر ثوان. فينهض من مكانه.. لأنه لم يحضر قلباً يدون به ملاحظاته. ثم يعود فيجلس مرة أخرى ويعود إلى قراءته. وبعد ثلاثين ثانية، يقوم جاك مرة أخرى، فيفتح بعض الأدراج.. إنه يريد كتاباً آخر كمرجع. ثم يعود إلى الجلوس. ويبدأ من جديد. ثم يترك قراءته مرة أخرى.. لأنه ليست لديه أية أوراق يدون فيها الملاحظات. وهكذا تستمر اللعبة. إنه لم يرفع غطاء الآلة الكاتبة. يتوقف ليشعل سيجارة، ليست لديه منفضة سجائر، يجب أن

يرخى الستارة لأن الضوء قوى جداً.. إلخ. وفى الساعة الثامنة والنصف، يكون «جاك» لا يزال فى الصفحة الأولى من كتابه، يحدث نفسه بهمة ونشاط: «هيا.. دعنا نبدأ..!».

لكنى أعرف أيضاً طالباً آخر، واسمه «بول». كان ينفق خمس دقائق ليلاً، فى تجميع كل الأشياء التى سيحتاجها لدراساته فى صباح اليوم التالى. كل شىء جاهز على مكتبه. أقلام الرصاص والحبر جاهزة. كان قد وضع علامات على صفحات كتابه التى يريد أن يستذكرها. كتب المراجع الأخرى مفتوحة وجاهزة على الصفحة التى عليه أن يقرأها. وفى الصباح التالى يستطيع بول أن يجلس ليؤدى عمله، وتأكد من أنه سيتمكن من التركيز بدون اضطراب إلى أن يرفع رأسه مرة واحدة!

الانتباه والتركيز.. يمكن الحصول عليهما بالمران. يمكنك أن تدرب نفسك عليها بإتقان إذا حاولت، وتستطيع أن تحصل الكثير من نصف ساعة فى الدراسة، بشرط ألا يشغلك شىء. تذكر أن التركيز يحتاج إلى مساعدة. اجعل قاعدتك أنه بمجرد أن تجلس إلى مكتبك فإن القنبلة لا تستطيع أن تجعلك تلفت نظرك. حتى لو كان قلمك غير مبرى جيداً.

### تحكم فى تركيزك

معظم الناس عبارة عن كتلة من الحركات، والاختلاجات، والتصنعات اللاواعية. راقبهم عندما يستذكرون دروسهم، تجدهم يتشممون بأنوفهم، ويحكّون جلودهم، ويتشاءبون، ويتمخطون،

ويتعلمون، وينتقرون بأصابعهم، ويصفرون بشفاههم، ويمشطون شعورهم، ويعبثون بأذانهم فى قلق... وهكذا. إنها طريقة رائعة للسماح لآلاف الأفكار الدخيلة الصغيرة باختراق عقولهم. ولهذا فهي وسيلة رائعة لنسيان كل شيء.

درّب نفسك على خلق الحالات الجسدية المناسبة لتركيز الانتباه. تعلم أن تكون ثابتاً ومسترخياً فى أثناء الدراسة. لا تكن متوتراً، بل احتفظ بثباتك، عيناك ملتصقتان بالنص الذى تقرؤه، الذى يجب أن تلم بكل تفاصيله. لاحظ تنفسك أيضاً. تعلم أن تتنفس عن قصد فى أثناء دراستك. فهناك علاقة قوية جداً بين التنفس والانتباه. تنفس ببطء، مستخدماً رثتيك إلى أقصى طاقتيها (لاحظ أن يكون التنفس بسهولة، وبلا إرغام قسراً).

نحن نعلم أن الانتباه يبلغ أقصى مداه فى الفترة بين حركات التنفس لهذا، فإنك إذا تنفست ببطء وبعمق، فسوف تزيد من طول الفترات البينية التى فى أثنائها تكون أكثر قدرة على الانتباه الشديد.

### قدرات الانتباه يمكن تنميتها

وهكذا يمكنك أن تبذل مساعدة قيمة لقدراتك على الانتباه والتركيز، ولكنك تستطيع أيضاً أن تنميها بالتمرينات التى تبدو طفولية للوهلة الأولى. لكن إذا اعتدتها، فإنها تبرز على فعاليتها

بطريقة مذهلة. فماذا تتطلب منك هذه التمرينات؟ مجرد بضع دقائق فقط فى اليوم. كل ما عليك أن تفعله ببساطة تامة.. أن تتعلم «الانتباه».

● كل يوم لمدة خمس دقائق، اختر أى موضوع تحبه (عمل، فن، مغامرة.. إلخ). ارغم نفسك على التفكير فى ذلك الموضوع فقط. حتى ولو لم تكن قد فكرت فيه من قبل. والمهم هو أن تطرد من عقلك – بلا رحمة – الأفكار الدخيلة التى تحتشد بداخله. لن يكون هذا سهلاً فى البداية. إنها تشبه محاولة دفع قطيع من الأغنام أمامك على طول الطريق، وهى أكثر اهتماماً بالعُشب النامى على حافة الطريق.

بدأ أحد الطلبة – على سبيل المثال – بالتفكير فى بيتهوفن، الذى كان يعجب به إعجاباً عظيماً. ولمدة خمس دقائق كل يوم، كان يغلق عينيه كان يبدأ بتصور الموسيقى، يحاول بشدة أن يراه متمشياً أمامه، ذهاباً وإياباً، وهو يؤلف الموسيقى. لكنه فى الوقت نفسه كان يخلق تفكيره دون أى شيء لا علاقة له ببيتهوفن. ثم كان يفتح عينيه ويستمر فى تصور حياة بيتهوفن، مرغماً نفسه على «ألا يعنى الأشياء» التى يراها (وهذا أمر صعب جداً، لكنه يستحق المجهود). وفى مدى ثلاثة أشهر كان هذا الطالب قد اكتسب القدرة على التركيز، التى كانت موضع حسد زملائه التلاميذ.

● قف كل يوم أمام واجهة (فترينة) أحد المتاجر، انظر إلى الأشياء التى فى الفترينة. واحدة بعد الأخرى. وعندما تعود إلى البيت، خذ قطعة من الورق. ارسـم (الفترينة). وحدد عليها أسماء الأشياء التى تتذكرها. وفى اليوم التالى، اذهب إلى ذلك المتجر، وراجع محتويات «الفترينة». وأكمل قائمتك. بهذه الطريقة سوف تنمى ذاكرتك «التصويرية». وفى فترة قصيرة، لن تضطر إلا أن تلقى لمحة على أى شخص حتى تتمكن من وصفه بالتفصيل.

افعل الطريقة نفسها مع الناس: دَوِّن فى عقلك ملاحظات عن وجوههم، حواجبهم، لون عيونهم، أى نوع من الملابس يرتدون، ألوان قمصانهم.. رباطات أعناقهم.. إلخ. وفيما بعد، حاول أن تتذكر (عقلياً أو بالكتابة) ما رأيت. قد يبدو أن هذا لا يفيد كثيراً، لكن هل تسمح لى أن أذكرك بأن الانتباه والتركيز ليسا «منحة أو موهبة» بالنسبة لأى شخص. ويجب أن يُكتسب بالتدريب؟ وإذا كان أناس كثيرون ضعاف الذاكرة، فإن السبب ببساطة هو أنهم لم يصادفوا أحداً يخبرهم كيف يفعلون هذا.

● تمرن مع أصدقائك أو عائلتك. أنظر إلى شىء ما لبضع ثوان أو دقائق. ثم أدر وجهك عنه. ودع شخصاً يوجه إليك بعض الأسئلة: ما لونه؟ ما شكله؟ ما حجمه؟.. إلخ.

● ابق مع أصدقائك. أحضر عشر قطع من الورق بألوان مختلفة،

وضعها فى صف واحد. انظر إليها لمدة ثلاثين ثانية. ثم صف ترتيب الألوان. غير الترتيب. ثم ابدأ من جديد.

● أخيراً، كل يوم، خصص بضع دقائق للحساب العقلى. ابدأ من مائة، وعُدْ إلى الورا: ١٠٠ ، ٩٩ ، ٩٨ .. إلخ. وفى اليوم التالى عدْ تنازلياً كل ثانى رقم: ١٠٠ ، ٩٨ ، ٩٦ .. إلخ. وفى اليوم التالى عدْ تنازلياً كل ثالث رقم: ١٠٠ ، ٩٧ ، ٩٤ .. إلخ. ثم كل رابع رقم، وخامس رقم.. وهكذا. قم بهذا التمرين كل يوم. اخترع تمرينات من هذا النوع. مارس تدريبك بوجه خاص عندما يكون انتباهك مشغولاً بشيء غير مفيد. (فى الأتوبيس مثلاً، فى حشد من الناس، حيث يكون الجميع يتحدثون.. إلخ).

● كل ليلة، عندما تذهب إلى السرير، استعرض أحداث اليوم فى عقلك. حاول أن تضعها فى ترتيب زمنى. حاول أن تصورها أيضاً. درّب نفسك على أن تحصل على كل التفاصيل الصحيحة. وإذا وجدت ثغرة.. اتركها ثم عدْ إليها، لكن لا تتوتر. أعد تنظيم المشاهد من حيث الزمان والمكان، ماذا قيل أو حدث قبل الثغرة وبعدها ما هى الحركات التى كان الناس يؤدونها.. إلخ.

### التكرار

إن التكرار يلعب دوراً كبيراً فى اكتساب الذاكرة القوية. لكن التكرار على طريقة البيغاء شيء، والتكرار المتأمل شيء آخر تماماً:



● لا فائدة من محاولة الاستظهار بمجرد التكرار، ما لم تكن متحكمًا في قدراتك على الانتباه.

● إذن لا تتعلم «التكرار» في الفراغ. كل ما ستفعله هو أن تحشر المعلومات في رأسك بطريقة، ولن تبقى ذكراها في رأسك طويلاً.

● لا تدرس نصاً بدون أن تضع رسماً له (كما فعلت «لفتريضة» المتجن).

● انتبه إلى «معنى» الكلمات (أو حاول أن تعطيها معنى). كما هو موضح من قبل). وبشيء من التدريب سوف تسرع في التقاط مفتاح الكلمات، فتصل بين ما جاء قبلاً بما يتبعه.

### دع قليلاً من الوقت يمر..

● لا تكرر مرة بعد مرة. لن تجنى غير التوتر، ولن تفيد شيئاً. وسّع مجال التكرار.. اترك مخك لبعض الوقت حتى يهضمه. بل دع ليلة تمر بين تكرار وآخر. إن العقل الباطن مهياً تماماً لاستيعاب الأشياء التي تريد أن تتذكرها.

● إذا اضطرت أن تحفظ شيئاً في ذاكرتك كلمة بكلمة، احفظها بهذه الطريقة. اترك عدة ساعات بين الإعادات، طبقاً للوقت المتاح لك. وتذكر دائماً أن التكرار له قيمة كبيرة، إذا حصل على المساعدة من فهمك للمعنى الذي تعطيه للنص. ومساعدة من قراءتك للنص

بأسلوب معبر. ومن الصور التي تحاول أن تشكلها فى أثناء استذكارك.

● أؤكد مرة أخرى أنه يجب أن «تقسّم» مرات التكرار. إن فترة راحة تساوى ثلاثة أضعاف الإعادات الآلية والمحشورة فى العقل قسراً.

### سمّع

أساس التكرار.. هو التسميع (ماذا نفعل غير هذا فى المدارس؟).

● ساعد نفسك بالتسميع فى صوت مرتفع ، وبكثير من التعبير. وفى أثناء التسميع قم بإشارات إيمائية تشرح أو توضح النص. وبعد ذلك إذا لم «تحضر» الكلمة، فإن الصورة أو الحركة سوف تساعد على حضورها إلى حد كبير. إن التسميع بصوت عال أمر حيوى، لأن حاستنا السمعية سوف تساهم بدورها. وهذا التسميع يفيد فى تحويل النص إلى «صوت» (مثلما تساعد الإيماءات فى شرحه) إنك إذا قرأت بصوت مرتفع فسوف تدب الحياة فى النص، وبشكل صورة سمعية وبصرية متكاملة.

### عندما تختفى الذكريات الجديدة

كثيراً ما نجد أن الذكريات المسجلة حديثاً تختفى بسرعة. لا تضع اللوم فى هذا على ضعف ذاكرتك. وإذا حدث هذا، فإن

السبب المحتمل هو أنك لم تعالج النص معالجة كافية، أو أن مخك لم يستوعبها بعد. وإذا شئت أن تحفظ شيئاً عن ظهر قلب، ولكن ليس بسرعة فورية، فعليك أن تكرره مرة أخرى بعد تسجيله الأول بعدة ساعات. وبصفة عامة فإنك تحتاج إلى عشر إعادات بفهم، بالنسبة للشيء الذى تدرسه ليصبح محفوراً فى ذاكرتك. هذه القاعدة غالباً ما تفيد فى الامتحانات: بعد أن يقرأ الطالب شيئاً مرتين أو ثلاث مرات، يقول لنفسه: «أنا أعرف هذا، ولذلك لن أنظر إليه مرة أخرى». من الممكن أن يكون هذا خطأ خطيراً. فى حين أن إعادة قراءة النص عدة مرات أخرى ربما جعلته يثبت فى النهاية بذاكرتك (على شرط أن تترك بضع ساعات أو ليلة واحدة بين كل محاولة وأخرى كما قلت).

### لا تستسلم لأحلام اليقظة

إنك لن تتذكر ما لم تنتبه. ولن تستطيع أن تنتبه عندما تكون نائماً. إذن ما لم نكن نمارس شيئاً من النظام والانضباط على عقولنا، فإننا فى الواقع نعتبر نائمين. من الممكن أن يكون الإنسان نائماً، حتى فى أثناء ممارسته لعمله، حتى فى أثناء تفكيره! لأنه - فى أغلب الأحيان - يفكر فى شيء مختلف عما يجب أن يفكر فيه.

هل هذه العبارة تبدو متناقضة؟ كلا. كم تعرف من الناس الذين يكونون دائماً يقظين تماماً إلى ما يرون ويسمعون، ويشعرون؟ كم

كلمة ، أو صفحة ، أو جملة تخطيتها متعجلاً منذ أن بدأت فى قراءة هذا الكتاب؟

عندما تنظر إلى الأشياء فى الشارع ، كم من مئات التفاصيل الممكنة تراها فعلاً؟ عندما تكون راكباً فى سيارة عامة ، كم مرة تتيقظ لما حولك ، وللوجوه التى بجانبك؟ هل تستطيع أن تصف الرجل الذى كان يجلس أمامك وهو يقرأ صحيفته؟

لقد قيل إن الرجال والنساء محبون للاستطلاع مثل طائر «الوقواق» لكن يبدو لى أن فى هذا مبالغة متناهية. وأكرر هذا القول بعناد: «إنك لا تستطيع أن تتذكر ما لم تدرب - بإصرار - قدراتك على الانتباه».

متى تستطيع أن تكون منتبهاً؟ الإجابة على هذا: طول الوقت. إن الحياة اليومية زاخرة بالفرص المتاحة كى تغتنمها. وللتدريب على الانتباه يجب أن تتصرف كما لو كنت مفتوناً تماماً بكل شىء يحيط بك. حاول أن تكتسب عادة أن تكون مثل «المخبر السرى»، الذى لا يفوته أى شىء. وسوف تجد - قريباً جداً - إنه لن يفوتك أى شىء. ولا تنس أن الذاكرة حيوان أخرق لا يرجو إلا أن يتخلى عنك، وسوف يفعل هذا عندما تتاح له أقل فرصة.



## درّب ذاكرتك

### ما قدر التدريب يومياً؟

لقد أخبرتك بمدى أهمية تجهيز عملك. وأكرر أن الذاكرة يجب أن تكون واقعة في شرك لا تستطيع الإفلات منه. إن التدريب هو أحسن طريقة لضمان هذا. حتى أضعف الذاكرات تستجيب للتدريب المنتظم. هل لفظ «تدريب» يخيفك؟ هل تظن أنه يجب أن يمتص عدة ساعات في اليوم؟ كلا.. على الإطلاق.

لنفرض أنك أنفقت عشر دقائق يومياً في التدريب. فإنها تكون في سنة ٣٦٠ مرة قدر الـ ١٠ دقائق، أو ٣٦٠٠ دقيقة، أي ٦٠ ساعة. والآن تصور ما يمكن أن تنجزه في مجرد عشر دقائق يومياً

فى دراسة موضوع أو آخر. ثم تخيل نتائج الستين ساعة فى دراسة الشئ نفسه.

الشئ نفسه صحيح بالنسبة لذاكرتك. والقرار العظيم الذى يجب أن يتخذ هو:

● لا تدع يوماً يمر بدون تدريب (ولا تقل لى إنك لا تستطيع أن تستغنى عن عشر دقائق تافهة كل يوم).

● استغل هذه الدقائق العشر إلى أقصى حد.

استغلها إلى أقصى حد

إن استغلال عشر دقائق إلى أقصى حد يومياً، يعنى ألا تضيع ثانية واحدة فى أثناء هذه الدقائق العشر. لقد ذكرت هذا من قبل عندما قلت كم هو أمر حيوى أن تجهز عملك فى الليلة السابقة مرتباً، أى يكون فى متناول يدك (كل شئ) تحتاجه فى الصباح.

خلال هذه الدقائق العشر، مجرد كونك تشعل سيجارة يعتبر نقطة سوداء فى تدريبك كله. فمن اللحظة التى تجلس فيها إلى مكتبك، يجب ألا تحتفظ فى رأسك بأى شئ غير العمل. لا تنس أن عقلك يسعد كثيراً بأن يتغيب بلا استئذان. والأمر لك فى أن توقفه، بأن تظهر أنك أكثر منه دهاءً ومكرًا.

أعود فأكرر: عندما تجلس إلى مكتبك، ليكن أمامك قطع من أوراقك البيضاء، وأقلامك المبرية، ومحاتك، والمراجع من كتبك،

مفتوحة على الصفحات التي تريد أن تبدأ بها، كلها معدة من الليلة السابقة. يجب أن يكون كل كتاب مزوداً برقائق لتحديد الصفحات لتمكنك من العثور على الصفحة المطلوبة بطريقة آلية. ومن هنا تبدأ العمل، بدون أن ترفع عينيك حتى لثانية واحدة.

فى الأيام الأولى لتدريبك سوف تشعر بالرغبة فى القيام، أو بالحاجة إلى شراب، أو قليل من الراحة. سوف تحتاج إلى أن تنجز كومة بأكملها من الأشياء التى ليست إلا شراكاً أعدها عقلك الذى لا بد أن يتجول ويشرد.

لا تسلم بالهزيمة، فالأمر ليس صعباً على الإطلاق. ولنفرض أنك تتعلم لغة أجنبية، وأنتك تتعلم ثلاث كلمات فى اليوم. ثلاث كلمات فى عشر دقائق. فى عام سيكون لديك ٣٦٥ مرة  $3 \times$  كلمات، وهذا يعنى ١٠٩٥ كلمة، ومتوسط مفردات اللغة لدى شخص لا ينعم بكثير من التعليم لا تكاد تصل إلى ١٠٠٠ كلمة.

### احذر من الوقت الفاقد

إن التدريب اليومى يتطلب - كما قلت - ألا يتراخى انتباهك. ولتأمين هذا، فإنه يجب - بالإضافة إلى ما قلته من قبل - أن :

- تتعلم ألا تكون رحيماً تجاه أى شكل من أشكال الشرود.
- تخيل أنك تلبس «سدادات أذن» وهمية، إلا فيما يختص بعملك بالطبع.

لا تفتح الباب لأى شخص. صم فى إصرار على ألا يزعجك شىء  
أو يضايقك إنسان، أو الضوء، أو أى شىء تريده (لاحظ تلك  
الميجارة!) أو أية ضجة. عليك أن تحصل على أقصى تركيز.

● تأكد أن كل شىء تراه أو تسمعه - خلال التدريب - ينفذ إلى  
ذاكرتك. وكما توجد الأشياء التى تريدها أن تنفذ إلى ذاكرتك، فهناك  
أشياء أخرى تنفذ معها. هذه الأشياء الأخرى قد تكون ضوضاء  
أو تكتكة الساعة، أو موسيقى تتسرب إليك من مكان ما، أو ديبب  
أقدامك تدق الأرض فى قلق.. إلخ. استبعد كل شىء، مما لو تسرب  
يومًا إلى عقلك، فسوف يتداخل مع ما هو مفيد حقًا.

● لا تقل لنفسك أبدًا: لن أتمرن اليوم، وغدًا سوف أنجز قدرًا  
مضاعفًا. هذه هى أكبر غلطة يمكن أن ترتكبها.

● إذا وضعت لنفسك وقتًا محددًا (من الساعة الثامنة إلى الثامنة  
وعشر دقائق مثلاً) تمسك بهذا الوقت، حتى لو كنت فى منتصف  
قراءة لك مقال مثير، اتركه، حتى لو كنت فى منتصف جملة. لقد  
قلت إنك ستبدأ فى الثامنة. أليس كذلك؟ ففى الثامنة إلا ثانية  
يجب أن تكون منكبًا فوق مكتبك (مع كل شىء مجهز عليه مقدمًا..  
بالطبع) كذلك لا تقل: «لقد قلت الساعة الثامنة، لكنى سأعمل هذه  
الدقائق العشر، بعد أن ألقى نظرة على الصحيفة، أو أسمع برنامجًا  
فى الراديو».



## البداية:

كثير من الناس يجدون صعوبة في اجتياز لحظة البداية. إنهم يتطلبون مجهوداً ليبدأوا عملهم، «ليسخنوا»، مثل محرك سيارتك الذى يجب أن يسخن قبل أن يحرك السيارة بسرعة. فى كل مرة تبدأ فى تدريب ذاكرتك، تحتاج إلى «جالون فائض» ليضعك فى الحالة النفسية الصحيحة. هذه مسألة شخصية. بعض الناس يحتاجون لشوان قليلة، وآخرون يحتاجون لبضع دقائق. فإذا احتاجت البداية لأكثر من هذا، فيكون هناك شيء خطأ فى مكان ما، وفى مثل هذه الحالة يجب أن تدرب نفسك، تدريجيًا، لاختصار الوقت الذى تستغرقه لاجتياز لحظة البداية.

## قل لنفسك

- إن التأخير الطويل عن لحظة البداية ينتج عن نقص فى الانتباه أو الاهتمام.
- إن التأخير الطويل قبل الشروع فى العمل يكون - غالبًا - هروبًا من العمل الحاضر.
- بعض الكتاب، قبل أن يشرعوا فى العمل، يكتبون أى شيء عن أى شيء، ويتركون أسخف الكلمات «تدفع» من أفلانهم. هكذا يسخنون أدمغتهم، تمامًا مثلما يلين الرياضى عضلاته قبل أن يخوض أحد السباقات.

● فى مثل هذه الحالة ، نقول : إن أحسن طريقة لاختصار الوقت الذى تستغرقه قبل البداية ، هى أن تجهز بعناية الأشياء التى سوف تحتاج إليها فى عملك وفى هذه الحالة يكون التجهيز قبل البداية فى الاستذكار مباشرة ، وليس فى الليلة السابقة.. لكن يجب أن تضيف إلى وقت التجهيز هذا ، الوقت الذى قررت أن تخصصه للتدريب الحقيقى لذاكرتك.

### اختر أنسب وقت

خبرتك هنا هى فقط التى يمكن أن تساعدك. إننى أتجاهل عمداً الوقت الذى تنفقه فى مهنتك أو وظيفتك ، وأنوّه فقط إلى وقت فراغك. كيف يمكنك أن تعين أى وقت من اليوم يلائمك أكثر فى تدريب ذاكرتك؟ الواقع أن كل طبع له مميزاته الخاصة. والوقت الأنسب لشخص «عصبى» قد لا يكون كذلك لشخص عديم المبالاة. لكننا لا نستطيع أن نعمم القاعدة فى هذا الأمر. بعض الناس يشعرون بالكآبة فى الصباح ، على حين يكونون فى قمة لياقتهم بمجرد أن يستيقظوا من نومهم. لكن على أى حال فإنه من الأفضل أيضاً أن تتجنب الدراسة بعد وجبة ضخمة ثقيلة. وبهذا التحفظ يبدو أن أفضل وقت لتدريب الذاكرة هو بين الثامنة والعاشرة مساءً.

## هل يجب أن تحشو مخك ؟

إن حشو المخ لم يساعد أحدًا. لقد سبق أن شرحت من قبل أنه لا فائدة من أن تقرأ قدرًا كبيرًا من الإصدارات مثل «عبد القادس»<sup>(١)</sup> إذا كنت لا تترك فترة بينية بين كل إعادة وأخرى. لذلك عليك أن تمنح مخك راحة، حتى لو كانت لبضع ثوان. وهذه هي النقطة الأولى.

النقطة الثانية: هل حشو المخ بالمعلومات عمدًا.. مفيد من وقت لآخر؟ أجب على هذا: «نعم»، عندما تحتاج أن تتذكر شيئًا لمدة قصيرة فقط». لكن ليكن فى علمك أنه فى هذه الحالة، بعد أيام قليلة، لن تعود ذاكرتك قادرة على أن تعيد إليك المعلومات التى سجلتها.

إذن.. متى نحشو عقولنا؟ إن هذا ممكن فى ليلة الامتحان، أو التى تسبق مناظرة عامة مثلا. وعندئذ لا يهم إذا نسيت بعد أسبوع.

## الذاكرة فى أثناء النوم

كثيرًا ما ننسى أن العقل الباطن يستطيع أن يساعد الذاكرة مساعدة جليلة الشأن. وأفضل طريقة لاستخدام عقلنا الباطن، هى أن

---

(١) عبد القادس: رقيق (أو مجرم) يعمل مجدفًا على سفينة شراعية كبيرة.

نستفيد من نومنا في أثناء الليل. إن العمل الذى يتم بدون وعى في أثناء النوم غالبًا ما يكون من نوعية ممتازة. كثيرًا ما حدث أن عالمًا كان يبذل جهدًا شاقًا طول النهار بلا فائدة. فيذهب إلى سريره وعقله مشحون بكتلة من المعلومات المصنفة. ولا يكاد يستيقظ فى صباح اليوم التالي حتى يجد فى رأسه حلًا واضحًا لمشكلته. وهذا يفترض.. - من ناحية أخرى - أن نومك كان كما يجب أن يكون.. عميقًا ومجددًا للنشاط.

لذلك أكرر نصيحة سبق أن أخبرتك بها وهي: قبل أن تذهب إلى الفراش (أو من الأفضل أن تمكث بالفراش قبل أن يغلبك النعاس) اقرأ بصوت مرتفع، وبطريقة معبرة، ما تريد أن تتذكره.

عندئذ يصير العقل الباطن نوعًا من الآلات الإلكترونية، التي تقوم بتجميع الأجزاء، وتصنع منها توليفة مركبة. فإذا كنت مقبلًا على امتحان، أو عليك أن تلقى محاضرة.. إلخ، فلا تنس أن تعيد قراءة ما تريد أن تتذكره مرتين أو ثلاث مرات. قبل أن تذهب إلى الفراش مباشرة.

ثمة طريقة أخرى، بواسطة جهاز التسجيل. نتائجها غالبًا ما تكون محسوسة. عليك أن تسجل على شريط، المادة التي تريد أن تتذكرها. ضع جهاز التسجيل بجوار سريرك. وعندما تشعر بالنعاس، وتكون نصف نائم، ونصف مستيقظ، أدر جهاز التسجيل.

هذه الطريقة ليس بها غير عيب واحد، هو أنه قد يغلبك النوم، وتترك الشريط دائراً. لكن ليس من الصعب أن تركب للجهاز كاحبة فرملة آلية، تعمل تلقائياً بعد وقت محدد.

### القراءة:

عادة يكون من الضروري أن تقرأ، حتى تستطيع أن تتذكر. فماذا يجب أن تفعله لتقرأ بطريقة أفضل؟ هل بمزيد من السرعة؟ أو بدون أن تتعب؟ كيف تقرأ عادة؟

● كثير من الناس، يقرأون كلمة بكلمة، تقفز عيونهم فوق السطور في سلسلة من الكر والفر. أولاً: هذا هو أكثر الطرق إرهاقاً. وثانياً: من الأصعب حينئذ أن تتذكر وحدة الجملة كلها.. لذلك لا تقرأ أبداً كلمة بكلمة. إن القراءة تكون شديدة البطء، ولا تستوعب الذاكرة شيئاً.

● وآخرون يقرأون جملة في مجموعات من الكلمات، وبهذه الطريقة يوفر الوقت والجهد. لكنهم يقرأون هذه المجموعات من الكلمات بدون اهتمام بالمعنى العام للجملة كلها. وهنا أيضاً لا تستوعب الذاكرة إلا قدرًا تافهًا.

● لكن آخرين يقرأون سريعاً مستوعبين الجمل الكاملة أو أنصاف الجمل. وهذا أسلوب صحيح، بشرط أن يستطيعوا - في الوقت

نفسه - أن يستخرجوا الفكرة الأساسية للجمل، في الصفحة أو الفقرة التي يدرسونها.

اقرأ هذا..

(ولكن بعينيك فقط، بدون تمتمة أو تعبير): ترك جيمس المنزل وجاء إلى الحديقة، حيث كان بول يزرع بعض الخضراوات. سار بببطء نحوه، وهو يتأمل جمال الحديقة. وعظمة الأودية المحيطة بها.

ما هي إذن أنواع القراء؟

● الذين يقرأون كلمة بكلمة، مثل هذا:

ترك - جيمس - المنزل - وجاء - إلى - الحديقة - حيث.. إلخ  
إن الجملة بالنسبة لهم تصنع خليطاً غير معقول بغير نظام، لا يمكن أن تستنتج منه أى معنى.

ترك جيمس - المنزل - وجاء إلى الحديقة - حيث كان بول -  
يزرع بعض الخضراوات. سار - بببطء نحوه - وهو يتأمل جمال  
الحديقة - وعظمة الأودية - المحيطة بها.

هذا أحسن. ولكن يا له من نقص في التماسك والوحدة!

● الذين قرأوا الجملة الكاملة بدون توقف. وهذا أيضًا أسلوب صحيح، بشرط أن يكونوا قد أَلَمُوا بمعناها العام، أو أن القارئ قد تخيل (أو تصور) المنظر مشروحًا!

● والآن، ها هي الطريقة الصحيحة للقراءة (تقف بعينيك فقط على الكلمات التي بالبنط الأسود).

ترك جيمس المنزل، وجاء إلى الحديقة، حيث كان بول يزرع بعض الخضراوات، فسار ببطء نحوه، وهو يتأمل جمال الحديقة. وعظمة الأودية المحيطة بها.

لماذا يجب أن تقرأ هكذا؟ لأن الكلمات التي بالبنط الأسود تمثل الأشياء الأساسية المطلوب تذكرها. علينا أن نستوعب النقاط البارزة في النص. أما الباقي فهو «ملحق» بها فحسب. وإذا كنت تريد أن تتذكرها، فمن الواضح أن مخك سوف ينشئ بينها الروابط المنطقية.

### اقرأ بسرعة أكبر

إن ما عليك أن تفعله هو أن «تستخلص القشدة». وذلك بأن تحتفظ بالأجزاء الأساسية مما تقرؤه، حتى تتذكره لفترة طويلة.

وهذه بعض الاقتراحات:

● أولاً: احسب الوقت الذى تستغرقه منك قراءة مقالة تستهويك. اقرأ هذه المقالة لمدة خمس دقائق، كما كنت تفعل إذا كان عليك أن تتذكر الجزء الأساسى منها، ثم احصِ عدد الكلمات التى قرأتها.

● كم عدد الكلمات التي قرأتها فى خمس دقائق؟

اقسم على خمسة، وسوف تحصل على متوسط عدد الكلمات التي قرأتها فى الدقيقة.

● إذا قرأت فقط من ١٤٠ - ١٦٠ كلمة فى الدقيقة.. فأنت تقرأ بطريقة خاطئة كلية. ومن المحتمل جداً أنك تقرأ كلمة بكلمة.

● وإذا كانت هذه حالتك، فإن ذاكرتك سوف تعاني من هذا، لأن ذاكرتك تعتمد على هذه الكلمات الأساسية، فإنها هى فقط التي لمحتها عيناك. وسوف يكون عليك أن تدرب نفسك بجدية لتقرأ بطريقة أسرع وأفضل.

● إننى أحبذ التمرين الآتى بالذات، إذا كنت تريد أن نقرأ بمزيد من السرعة. اختر مقالة مرة أخرى. تصفحها بنظرة خاطفة، لكن لا تقرأ (بسرعة أكثر فأكثر) سوى الجملة الأولى والأخيرة من كل فقرة.

ثم حاول أن تستنبط المعنى المنطقي للمقالة. افعل هذا كل يوم، مذكراً نفسك بأنك لن تفعل هذا يوماً ما. لاحظ أن سرعة القراءة المثالية تتطلب من ٧٠٠ - ٩٠٠ كلمة فى الدقيقة. بالنسبة لشخص له ذاكرة من الدرجة الأولى.

### اجعل عينيك تنزلقان

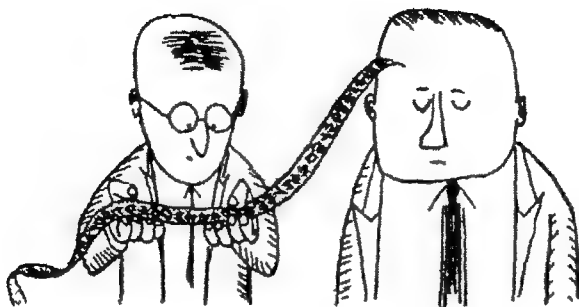
قلت لك إن قراءة كلمة بكلمة يشبه «لعبة الحجلة» بعينيك. وبهذه الطريقة فى القراءة تتحرك عيناك فى رعشات قصيرة ثم



تستقر «ثابتة» على الكلمة، وهكذا بالنسبة لكل كلمة، عليك أن تبذل جهداً (وهو جهد لا شعورى لكنه مع ذلك مُتعب) لتتنقل عينيك من كلمة إلى الكلمة التى تليها.

افهم هذا:

- يجب أن تبقى عيناك ثابتتين بأقل قدر ممكن.
- يجب أن تتجنب «التراجع» فى البداية مهما كانت الظروف.
- يجب أن تمارس القراءة بالطريقة الموضحة سابقاً.
- يجب أن «تنزلق» عيناك على النص، ولا تستقر إلا على الكلمة الأساسية، وعندما أقول «تستقر» فإننى أعنى بوضوح وقفة ضئيلة جداً فى لحظة خاطفة.
- كلمة نصيحة أخيرة: لا تجعل قراءتك مهتزة قط. لا تقرأ مطلقاً على نحو متقطع، بل عود نفسك إعطاء قراءتك إيقاعاً مبنياً على الكلمة الدلالية التى تفسر ما بعدها. إن هذا فى الواقع يرجع إلى العادة. وفى المثال السابق، قراءة كلمة بكلمة تطلبت ٣٤ وقفة، على حين لم تتطلب القراءة «العاجلة» غير سبع وقفات، وبدون تعب!



## مساعداً إضافية للذاكرة

### أعد بناء حلقة بعد حلقة

هذه حيلة مفيدة جداً، إذا فقدت شيئاً، تكون متأكداً أنك رأيته فقط الليلة الماضية. فإن تركك للعمل، ووضع رأسك بين كفيك لن يجدي شيئاً، وربما عوّق ذاكرتك فحسب. قلل من جهودك الواعية، ودع العمليات الآلية اللاشعورية تتولى العمل. استرخِ وابدأ في العمل كمخبر سري.

إذا وضعت كتاباً في مكان، ثم نسيت موضعه. أو ضيعت نوتة مفكرة، أو مستند ثمين. حاول أن تعيد تنظيم الوقائع حلقة بعد حلقة، في سلسلة الأحداث الواقعة، التي يعتبر الشيء الضائع حلقة أخيرة فيها.

لنفرض مثلاً أنك ضيعت كتاباً. عُدّ ثانية إلى البداية. إلى اللحظة التي مازلتَ «ترى» فيها الكتاب راقداً في مكان ما. اسأل نفسك :  
- أين كنتُ حينذاك؟ في أى جزء من الحجرة؟ هل كنتُ واقفاً أو جالساً؟ من كان أمامي؟ هل كانوا واقفين أو جالسين؟.

«تصور» المنظر في ذلك الوقت كاملاً بقدر الإمكان، قل لنفسك :  
«كنتُ هنا.. واقفاً.. كنتُ أدخّن. كان صديقي يقول كذا وكذا، وكان هو أيضاً يدخن. كان يلعب بقلمه الحبر. كان يجلس مرفصاً، كان يبتسم، كان يتكلم عى عن كذا وكذا.. إلخ.

استمر. لا تهمل أية تفاصيل. ثم قم دور الممثل. عُدّ إلى المكان الذى كنت فيه عند بداية سلسلة الوقائع. مارس الحركات نفسها ثانية. وقل الكلمات نفسها، أدخل ضيفك ثانية (إن وجد). استمر بببطء وبدقة، حلقة بحلقة. افتح أى أدراج أو دواليب تكون قد فتحتها، حتى لو كنت تعرف أن ما تبحث عنه ليس موجوداً فيها.

سوف تجد عندئذ أنك تستعيد المناظر التي قد نسيتها. ونسبة ٩٠٪ - إذا لم تكن قد تركت شيئاً - سوف تعثر على الشيء المفقود. لأنك قد أعدت بناء سلسلة منطقية تماماً تتوافق مع الأحداث التي وقعت فعلاً.

### مشاجب الذاكرة

لا أستطيع أن أعطيك قاعدة عامة هنا. إن «مشجب الذاكرة» أداة تستطيع أن تعلق عليها ما تريد أن تتذكره. ومن الممكن استعماله فقط

للأشياء العادية جدًا، لكن الأشياء التي يمكن أن تسبب ضيقاً عظيماً فإنها تتواری فی زوايا النسيان.

مثال ذلك :

كثير من الناس يجدون صعوبة في تذكر الفرق بين «ستالاجمايت»<sup>(١)</sup> و «ستالاكتايت»<sup>(٢)</sup>. هل «ستالاكتايت» هي التي تتدلى من سقف الكهف، أو أنها بالعكس؟ من السهل حقاً أن تتذكر أيهما هذه، وأيهما تلك، إذا ذكرت نفسك بأن الكلمة التي فيها «ج» ترمز إلى «جبل» وهو الذي يعلو عن الأرض بشكل مخروطي مثل «ستالاجمايت» في شكله. وبالتالي تكون «ستالاكتايت» هي التي تتدلى من السقف.

---

(١) ستالاجمايت Stalagmite راسب كلسي متحجر. يعلو من أرض بعض الكهوف بأشكال مخروطية. يسمى في العربية «صواعد».

(٢) ستالاكتايت Stalactite : راسب كلسي مدلى من سقف بعض الكهوف بشكل الجليد المتحجر. يسمى في العربية «هوابط».

## محتويات الكتاب

الوضوع	صفحة
كان على طرف لسانى .....	٣
ذاكرتك فى أنبوبة اختبار .....	٧
قصة غريبة .....	٢٠
حالات فردية .....	٥٤
اختبار الأشياء المحسوسة .....	٥٧
حالات عجز الذاكرة .....	٦٣
اختبار الصورة .....	٦٦
غذُّ ذاكرتك .....	٧٤
ساعد ذاكرتك .....	٩٨
درِّب ذاكرتك .....	١٢٣
مساعدات إضافية للذاكرة .....	١٣٦



## صدر حديثا

📖 كيف تنقص وزنك بغير عناء

📖 كيف تنمى ثقتك بنفسك

📖 أمراض اللوزتين والحمية

📖 الدوار وأمراض التوازن

📖 المناعة بين الانفعالات والألم





## صدر في : كتاب المهارف الطبى



٢٠٠١/٢٤٢١	رقم الإيداع
ISBN 977-02-6110-6	الترقيم الدولي

١/٢٠٠٠/١٠٢

طبع بمطابع دار المعارف ( ج . م . ع . )





تتوقف الذاكرة في عملها على  
الصحة الجسدية والعقلية، كما أن  
تنمية الذاكرة تعنى القدرة على  
الفهم، وتنمية القدرة على التمييز  
والمقارنة، وتنمية القدرة على التركيز  
وعلى إيجاد هدف في الحياة والبحث  
عن معنى لكل فعل نؤديه.

إن فاقى الذاكرة لا يستطيعون  
العيش.. وإذا فاقنا في كل لحظة من  
حياتنا ندرّب ذاكرتنا سواء شئنا أم لم  
نشأ والفرص من هذا الكتاب هو  
مساعدتك على تنمية موهبة طبيعية  
يملكها الجميع.. ولكن الكثيرين يسمحون  
لها أن تبقى معطلة غير منتجة  
فيشكون من أنه ليست لهم ذاكرة.



دار المعارف

٢٩٥١٠/٠١

